ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

 ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ





ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಲೇಖಕರು

ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಉಮಾಶಂಕರ್

ಡಾ. ಮೈತ್ರೇಯಿ ಆರ್.ಸಿ.

ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಜಿ. ಹನ್ನೆರಡಮಠ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮತ್ತು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

Aaharadinda Aarogya

Publishers : Department of AYUSH,
Government of Karnataka
and
National Rural Health Mission

Year of publication : 2011 -12

Pages : 12 + 232

Price :

Design & Layout : Dr. Satish Sringeri

Printers : **Raja Printers**
No. 59, IV Cross, Lalbagh Road
K.S. Garden, Bangalore-560 027
Ph.: 080-22234066, 22219965

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಅರ್ಪಣೆ

ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
ಮತ್ತು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

AYUSH ಎಂದರೆ

A	-	Ayurveda
Y	-	Yoga and Naturopathy
U	-	Unani
S	-	Siddha
H	-	Homeopathy

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಲೇಖಕರಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಶ್ರೀ. ಗಾ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ,
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಉಮಾಶಂಕರ್, ಎಂ.ಡಿ. [ಆಯು]

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿಭಾಗ [ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ],
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಮೈಸೂರು.

ಡಾ. ಮೈತ್ರೇಯಿ. ಆರ್.ಸಿ., ಎಂ.ಡಿ.[ಆಯು]

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿಭಾಗ [ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ],
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಮೈಸೂರು.

ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ. ಜಿ. ಹನ್ನೆರಡಮಠ, ಎಂ.ಡಿ. [ಆಯು]

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು,
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಮೈಸೂರು.

ಸಹಕಾರ :

ಡಾ. ಗೀತಾ, ಡಾ. ಶುಭಾ, ಡಾ. ಹರಿಕೃಷ್ಣ, ಡಾ. ಪ್ರದೀಪ್

ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು,
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಮೈಸೂರು.

ತಜ್ಞ-ಸಲಹೆಗಾರರು

1. ಡಾ. ಸರಸ್ವತಿ ಆರ್., ಎಂ.ಎಸ್ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು [ಆ] ಹಾಗೂ ಎನ್ಆರ್ಎಚ್ಎಂ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ
2. ಡಾ. ಎಸ್. ಜಿ. ಮಂಗಳಗಿ, ಎಂ.ಡಿ. [ಆ]. ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ
3. ಡಾ. ಹೆಚ್.ಟಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಎಂ.ಡಿ [ಆ], ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ., ಬೆಂಗಳೂರು.
4. ಡಾ. ಎನ್. ಆಂಜನೇಯ ಮೂರ್ತಿ, ಎಂ.ಡಿ [ಆ]. ನಿವೃತ್ತ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ
5. ಡಾ. ಅರುಣಾ, ಎಂ.ಡಿ. [ಆ], ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ, ಮೈಸೂರು.
6. ಡಾ. ಅಯ್ಯನಗೌಡರ್, ಎಂ.ಡಿ. [ಆ], ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ, ಬಳ್ಳಾರಿ.
7. ಡಾ. ಧನ್ಯಕುಮಾರ್ ಇಜಾರಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು ಎ.ಪಿ.ಡಿ.ಎಸ್.ಎ.ಸಿ. 9 [ಮೈಸೂರು] / ಎ.ವಿ.ಎಫ್.ಎಫ್.ಐ.ಎಂ. [ನವದೆಹಲಿ]
8. ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ. ಗೋಪಿನಾಥ್, ಎಂಡಿ [ಆ]. ಡೀನ್, ಶ್ರೀ. ಶ್ರೀ. ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ರಿಸರ್ಚ್ ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು.
9. ಡಾ. ವಸ್ತ್ರದ್, ಎಂ.ಡಿ. [ಆ] ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ತಾ.ಸ ಆ.ವೈ.ಮ, ಬಳ್ಳಾರಿ.
10. ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ, [ಎಂ.ಡಿ] [ಆ] ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ, ಮೈಸೂರು.
11. ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಎಂ.ಡಿ [ಆ], ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು
12. ಡಾ. ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್, ಎಂ.ಡಿ [ಆ], ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು.

ಭಾಷಾ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ :

1. ಡಾ. ಹಾ. ತಿ. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಸಂಪಾದಕರು, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವಕೋಶ, ಮೈಸೂರು.
2. ಪ್ರೊಫೆಸರ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
3. ಡಾ. ಎಂ. ಎಂ. ಭಟ್, ಹಾಸನ.



ಡಾ. ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ.



ದೂರವಾಣಿ : ಕಛೇರಿ : 22255324,
22034234
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 22353916
Telephone : Off : 22255324, 22034234
Fax : 22353916
ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 105 ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ,
ವಿಕಾಸ ಸೌಧ, ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೀಧಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001.
Room No.105, First Floor, Vikasa Soudha
Dr. B.R. Ambedkar Veedhi, Bangalore-560 001
E-mail: prs-hfw@karnataka.gov.in

ಸಂದೇಶ

ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡದ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಚಿಂತನಶೈಲಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಆಹಾರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರಿದಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಬೀರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ.

'ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ' ಸರಳ-ಸುಲಭಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಿ ಬರೆದ ಕೃತಿ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ-ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರದ ಗುಣ-ಕರ್ಮ ವಿಧಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಂಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಡಾ. ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ.





ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು
3ನೇ ಮಹಡಿ, ಐ.ಪಿ.ಪಿ. ಕಟ್ಟಡ
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು–560 009
ಟೆಲಿ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 080–22373587
080–22873151–59 ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್: 257
E-mail: mdnrhmkar@gmail.com

ಎಸ್. ಸೆಲ್ವಕುಮಾರ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

ಸಂದೇಶ

ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ **'ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ'** ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಕಲ್ಪ, ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಋತು ಅನುಸಾರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯುಳ್ಳ **'ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ'**ಎಂಬ ಕೃತಿಯನ್ನು ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಎಸ್. ಸೆಲ್ವಕುಮಾರ್
ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ
ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ
ಬೆಂಗಳೂರು–560 009
Department of AYUSH
Dhanwantari Road, Near Anandarao Circle
Bangalore-560 009
Ph.: 080-22876553, 22877484
Fax: 080-22340139

.ಎನ್. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಯಾವಾಗ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವದ ಉಳಿವಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಬಾರದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮನ್ನಣೆಗಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವ ದೈನಂದಿನ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು, ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ವಿಚಾರಗಳು ಕೇವಲ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಹಣೆಯಲಾದ ಹತ್ತುಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು. ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಚಿತವಾಗಿರುವ **'ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ'** ಎಂಬ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಹಾಗೂ ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ರೀ. ಗಾ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ.

ಮೊದಲೆರಡು ಮಾತುಗಳು...

ಧರ್ಮ , ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹಲವಾರು ರೀತಿ–ನೀತಿ–ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. 'ಆಹಾರ'ದ ಸೇವನೆಯು ಅಂತಹ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೊಂದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಇಂದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಕೇವಲ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೊರಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳು ತಲುಪಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾಗ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ದೊರೆಯಬೇಕು. ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಅವರು ದೂರವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಘನ ಸರ್ಕಾರದ ಉದ್ದೇಶ. ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲಾಖಾ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಮಾನ್ಯಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ.ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ IFS ರವರ ಸಮರ್ಥ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ರಚನೆಯೂ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಐ.ಇ.ಸಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾಗಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೃತಿ ರಚನೆ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಪ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಘನ ಸರ್ಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೃತಿ 'ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ'ವು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಸರಳ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಕೆಲವು ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೃತಿ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದುಗರು ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೃತಿ ರಚನೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಮಾನ್ಯಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ ಭಾ.ಅ.ಸೇ. ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೌರವಾದರಗಳೊಂದಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಲೇಖಕರಿಗೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಉಮಾಶಂಕರ್
ಡಾ. ಮೈತ್ರೇಯಿ. ಆರ್.ಸಿ.
ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ. ಜಿ. ಹನ್ನೆರಡುಮಠ

ವಿಷಯಸೂಚಿ

1. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯ

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವಂತಹ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದ ಒಳ ಸೇರಿದ ಅನಂತರ ಅವು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿ ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಚೈತನ್ಯ, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವೆಂಬ ಪದವನ್ನು ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದ ರೋಗ ಮತ್ತು ನಿರೋಗ ಅವಸ್ಥೆಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ-ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ದೇಹ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಂಟಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಕಲವೂ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಜನ್ಮ ತಾಳಿವೆ. ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ನವೇ ಆಧಾರ (=ಜೀವ). ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ, ಕಾಂತಿ, ಉತ್ತಮ ಸತ್ವ, ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಅನ್ನವನ್ನು 'ಬ್ರಹ್ಮನ್' ಎಂದೇ ವರ್ಣಿಸಿವೆ.

ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳೆಂಬ ಮೂರು ದೋಷಗಳು ; ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರಗಳೆಂಬ ಏಳು ಧಾತುಗಳು; ಸ್ವೇದ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಪುರೀಷಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಮಲಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿವೆ. ಇವನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಘಟಕಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು (=ಘಟಕಗಳು) ಪ್ರಮುಖ ಸ್ತಂಭಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಗೆ "ಉಪಸ್ಥಂಭ"ಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಉಪಸ್ಥಂಭಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಆಹಾರ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಗಳು, ಸುದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವೈದ್ಯ ಮುನಿಗಳು ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಕೇವಲ ಊಹಾಪೋಹಗಳಾಗಿರದೇ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು ಸೋಜಿಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪ್ರಯೋಗ ಉಪಕರಣಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಅವರದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಂತಹ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಸೇವನೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳು.... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ

ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದು ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು/ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪಚನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರವು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಾರಭಾಗ ಮತ್ತು ಕಿಟ್ಟ ಭಾಗಗಳು. ಸಾರ ಭಾಗವು ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾರಭಾಗದಿಂದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಧಾತುವಾದ 'ರಸ' ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಸಧಾತುವಿನಿಂದ ರಕ್ತ, ರಕ್ತದಿಂದ ಮಾಂಸ ಹೀಗೆ ಏಳು ಧಾತುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಾರಭಾಗವಾದ 'ಓಜಸ್ಸು' ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಕಿಟ್ಟ ಭಾಗವು ಮಲವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುವಾಗ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಚನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಪಾಚಕ ಪಿತ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಾಖ ಎರಡೂ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಧಾತುಗಳು ರಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಕೃತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ನೆಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾರಭಾಗವಾದ ಓಜಸ್ಸು ಮಿಕ್ಕ ಬಲ, ಪುಷ್ಠಿ, ಕಾಂತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇರುವ ಜೀವಕೋಶದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಹಾರವು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವಂತೆ ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಅವು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ
2. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
3. ಸವೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ದುರಸ್ತಿ
4. ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ
5. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಸಂತೋಷ ತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
8. ಇತರೆ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
9. ಮನುಷ್ಯ- ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಆಹಾರವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳೇ ಆಗಿವೆ.ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ "ದೇಹ(=ಪ್ರಾಣ)ಧಾರಣೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರವು ದೇಹ(ಪ್ರಾಣ) ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಆಹಾರವು ರುಚಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರುಚಿಯು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಗುರು– ಲಘು ಹೀಗೆ 20 ಗುಣಗಳಿವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಪ್ರಭಾವವೂ, ಆಹಾರ ಪಾಕವಾಗುವಾಗ ಹೊಂದುವ ಪರಿಣಾಮ(=ವಿಪಾಕ)ಗಳು, ಆಹಾರ ಪಚನವಾದ ಮೇಲೆ ಅವು ಬೀರುವ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ(ವೀರ್ಯ) ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಂಶ– "ಪ್ರಭಾವ"ಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೃಂಹಣ, ಜೀವನ, ಆಯುಷ್ಯ, ಬಲ್ಯ... ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಲು ಶಕ್ತಿಯು ಬೇಕು. ದೇಹದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ವಿಸರ್ಜನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸು / ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಬಲ್ಯ ಪದವು ಈ ಮೇಲಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ:ಹಾಲು

ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರಿಪೇರಿ(=ದುರಸ್ತಿ)

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಚಯ ಮತ್ತು ಅಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಚಯವೆಂದರೆ ವೃದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂದರ್ಥ. ಅಪಚಯವೆಂದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುವು, ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಸಾಯಲೂಬಹುದು. ಹೀಗೆ ರಚನೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕೃತಿ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವು. ನಾಶ ಹೊಂದಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೆಂದು ಅರ್ಥ ಬರುವ 'ಜೀವನೀಯ' ಎಂಬ ಪದದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಂಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಸಿಹಿ ರಸ ಮತ್ತು ಶೀತ ವೀರ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರಿಪೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡುವ(=ಬೃಂಹಣ) ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ(=ಮೇಧ್ಯ) ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಹ ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೇಧ್ಯ–ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಗುಣ.

ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ (ವಿಷಯವನ್ನುಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ), ಧಾರಣ– ಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೇಧ್ಯ ಎಂಬ ಪದವು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಮೇಲಿನ ಮೂರೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಧ್ಯ ಆಹಾರ (=ಬ್ರೈನ್‌ಟಾನಿಕ್) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪಿತ್ತದ ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣವು ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫವು ಧಾರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಶೀತವೀರ್ಯ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮೇಧ್ಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆಯುಷ್ಯ– ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು:

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗಿರುವ ಜೀವರಸಗಳು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಜೀವಕೋಶದ ಹೊರಕವಚ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸದೃಢತೆಯಿಂದ ಧಾತುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧಾತುಗಳು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಭಾಗವಾದ ಓಜಸ್ಸು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಓಜಸ್ಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಓಜಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹವು ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಳ ಇತರ ವ್ಯೂಹಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯತೆ ಎರಡನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಬಳಸಿರುವ ಪದ. ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿವರಣೆ ಈ ಪದಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ

ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಖುಷಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಭೋಜನಾನಂತರ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಪತಾಪಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

2. ಆಹಾರದ ವರ್ಗೀಕರಣ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಪಾನೀಯಗಳೆಂಬ ಸ್ಥೂಲರೂಪವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ರುಚಿ, ಸ್ವಭಾವ, ಗುಣ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ– ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತೆ ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಲಭ್ಯ.

I
1. ಶೂಕಧಾನ್ಯ (ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ)
2. ಶಿಂಬಿಧಾನ್ಯ (ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ)
3. ಮಾಂಸವರ್ಗ (ಮಾಂಸ ಆಹಾರ)
4. ಶಾಖಾ (ತರಕಾರಿಗಳು)
5. ಫಲ (ಹಣ್ಣು)
6. ಇಕ್ಷು (ಕಬ್ಬಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು)
7. ಜೇನು
8. ಗೋರಸ (ಹಾಲು)
9. ದಧಿವರ್ಗ (ಮೊಸರು)
10. ಘೃತ (ತುಪ್ಪ)
11. ತೈಲ (ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು, ಇತರ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ)
12. ಕೃತಾನ್ನವರ್ಗ (ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅನ್ನದ ತಿನಿಸುಗಳು)
13. ಮದ್ಯ
14. ಜಲ (ನೀರು)

II **ರುಚಿಯ (=ರಸ) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ**
1. ಸಿಹಿ (ಮಧುರ ರಸ) ಆಹಾರ
2. ಹುಳಿ (ಆಮ್ಲ)
3. ಉಪ್ಪು (ಲವಣ)
4. ಖಾರ (ಕಟು)
5. ಕಹಿ (ತಿಕ್ತ)
6. ಒಗರು (ಕಷಾಯ)

ಇವು ಆರು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳು.

III **ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದರೆ–20 ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿಸುವುದು.**
1. ಗುರು
11. ಮೃದು
2. ಲಘು
12. ಕಠಿಣ
3. ಶೀತ
13. ವಿಶದ
4. ಉಷ್ಣ
14. ಪಿಚ್ಛಿಲ
5. ಸ್ನಿಗ್ಧ
15. ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ
6. ರೂಕ್ಷ
16. ಖರ

7. ಮಂದ
8. ತೀಕ್ಷ್ಣ
9. ಸ್ಥಿರ
10. ಸರ
17. ಸೂಕ್ಷ್ಮ
18. ಸ್ಥೂಲ
19. ಸಾಂದ್ರ
20. ದ್ರವ

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

1. **ಉದ್ಭವ ಭೇದದಿಂದ**
   1) ಸಸ್ಯಾಹಾರ
   2) ಮಾಂಸಾಹಾರ
2. **ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ**
   1. ಸಾರಜನಕ
   2. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠಗಳು
   3. ಜಿಡ್ಡು/ ಕೊಬ್ಬು
   4. ಜೀವಸತ್ವಗಳು
   5. ಖನಿಜಗಳು
   6. ನೀರು
3. **ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ**
   1) ದೇಹದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರ
   2) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಆಹಾರ
   3) ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ
4. **ಪೋಷಕತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ**
   1) ಧಾನ್ಯಗಳು – ಏಕದಳ, ದ್ವಿದಳ
   2) ತರಕಾರಿಗಳು
   3) ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು
   4) ಹಣ್ಣುಗಳು

5) ಮಾಂಸ

6) ಕೊಬ್ಬು

7) ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ–ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು

8) ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು

9) ಇತರೆ

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವುಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಗುಣ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅರಿಯೋಣ.

ಧಾನ್ಯಗಳು

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶೇಕಡ ೮ರಿಂದ 12 ರಷ್ಟು ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 65 ರಿಂದ 75 ರಷ್ಟು ಗಂಜಿ (Starch) ಅಂಶಗಳಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಕೂಡ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರ ಪದರ (ತೌಡು, ಹೊಟ್ಟು) ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಲವಣಗಳು ಈ ಹೊರ ಪದರದಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಪದರದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತೌಡನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾರಿನಾಂಶವು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಭಾವದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಬತ್ತವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ(ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು) ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದಾಗ ಅದು **ಕುಸುಬಲು** ಅಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮೇತ ಬೇಯಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ಕಾಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಧಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. **ರಾಗಿಯು** ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. **ಗೋದಿ**– ಜನರು ಗೋದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಧಾನ್ಯದ ಹೊರ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. **ಗೋದಿಯನ್ನು** ಪುಡಿಮಾಡಿ ಜವೆಗೋದಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊರ ಕವಚದ ಸಮೇತ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. **ಜೋಳ**–ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಯುತವಲ್ಲದ ಧಾನ್ಯ.



ಅಕ್ಕಿ



ಗೋಧಿ



ಜೋಳ



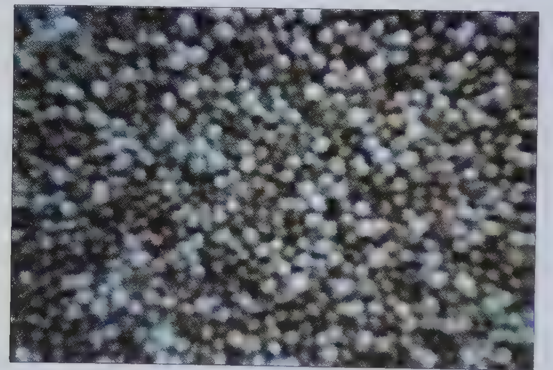
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು:

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು : ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹದ್ದಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ ಎಟಕುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ಇವುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಹಾರಕ, ಕೊರಲು, ಊದಲು, ಸಾವೆ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ.



ಸಜ್ಜೆ



ರಾಗಿ

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಿಂತ ಇವುಗಳು ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು [ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಾಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳನ್ನು] ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬಹುದು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಭಾಗವು ನುಣುಪಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೀಟಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತರಹದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇವಕ್ಕೆ 'ಕ್ಷುದ್ರ' [ಕ್ಷುದ್ರ=ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವ] ಧಾನ್ಯ, 'ತೃಣ' ಧಾನ್ಯವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಧೃಡಕಾಯರಾಗಿಯೂ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯು ಕುಂಠಿತವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕುಸಿತದಿಂದ ನಗರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವಾರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜನರು ಇಂದಿಗೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಾದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಅಲ್ಪ ಉಷ್ಣಗುಣ / ವೀರ್ಯ, ಒಗರು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ಹಾಗು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನವಣೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸವ ಪೀಡೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬಂಧವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ವಿಶೇಷವಾದ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರಗಳೆನಿಸಿವೆ.

ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು :

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. 'ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾಂಸ' ಎಂಬ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ನೀಡುಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಇವು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು. ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮುಂತಾದ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಂಡೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಡೆದು ಬೇಳೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು. ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳೂ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ.



ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ



ಹೆಸರು ಕಾಳು



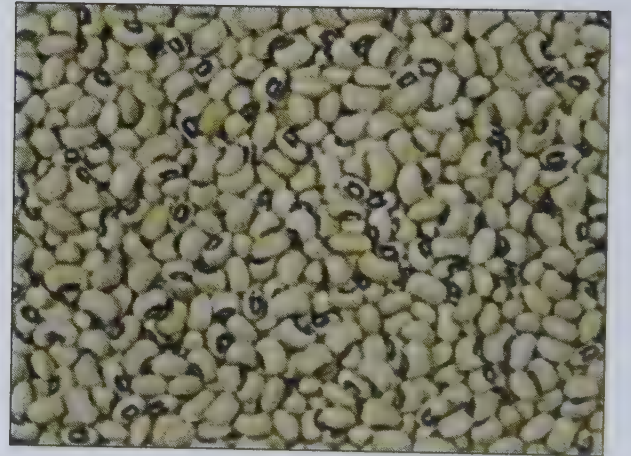
ಕಡಲೆ ಕಾಳು



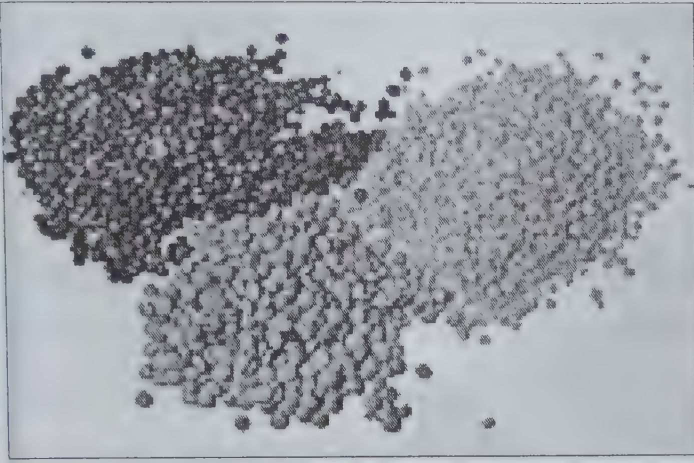
ಬಟಾಣಿ



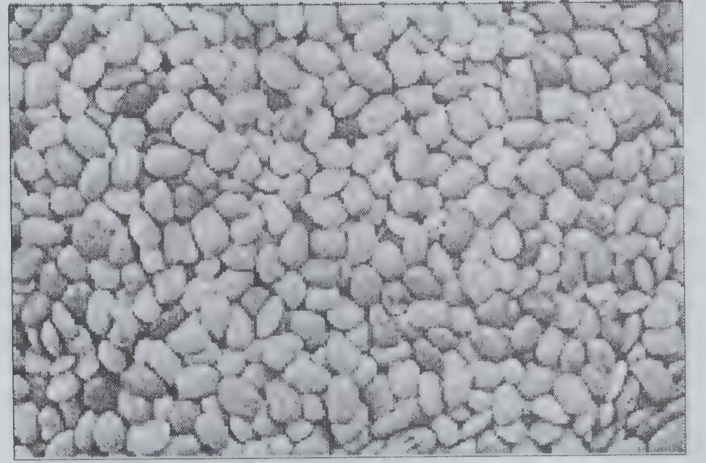
ಉದ್ದು



ಅಲಸಂದೆಕಾಳು



ಮಸೂರ ಧಾನ್ಯಗಳು



ಹುರುಳಿಕಾಳು

ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು :

ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡಿ ದೇಹ ಒಣಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಇವು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಆಗರವೇ ಆಗಿವೆ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ಕುಸುಬೆ, ಹತ್ತಿ, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಸಾಸುವೆ, ಕುರುಸಾಣಿಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.



ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ



ಎಳ್ಳು



ಕುಸುಬೆ



ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ನಾವು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇತರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಂಡೆಗಳು, ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಖಾರದ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ. ಪ್ರತಿಶತ 40 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಮತ್ತು 25 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಬಿ ಜೀವಸತ್ವವಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆತರೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ. ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ತರಕಾರಿಗಳು :

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳೂ ಹೊಂದಿವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳೆಂದು ಮೂರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿರುವುವು.

ಸೊಪ್ಪು: ಸದಾಕಾಲ ಬಡವರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ರಂಜಕ, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇವು ಸಕಲ ಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೇ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಟ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣ ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ದಂಟು, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಪಾಲಕ್, ಹೊನಗೊನೆ, ಪುದೀನ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬಸಳೆ, ಹರಿವೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಾವು ದಿನಾ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ, ತಂಬೂಳಿ, ಸಾಂಬಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಾಕಿಗಿಡ, ಚಿಗಟೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮತ್ತಿತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕಾಸಿಲ್ಲದೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ [ಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲಿ] / ICMR ಮಾಡಿರುವ ಶಿಫಾರಸ್ಸು

	ಪುರುಷ	ಸ್ತ್ರೀ	ಗರ್ಭಿಣಿ/ಸ್ತ್ರೀ	ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿ	ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ 1-6 ವರ್ಷ	ಹದಿಹರೆಯದ	
						ಹುಡುಗ	ಹುಡುಗಿ
ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	420	300	350	350	120–210	330–420	270–300
ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	60	60	90	90	30–45	60	60
ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು	200	100	–	90	100	100–200	100
ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು	100	100	150	150–200	50	100	100
ತರಕಾರಿಗಳು	100	100	–	–	50	100	100
ಹಣ್ಣುಗಳು	100	100	100–200	100–200	100	100	100
ಹಾಲು	300	300	300–500	300–500	500	500	500
ಸಕ್ಕರೆ	25	20	–	–	25	35	30
ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ	50	50	–	–	50	60	60
ಮೇದಸ್ಸು/ ಜಿಡ್ಡು/ ಕೊಬ್ಬು	20	20	30	30	20–25	25	25

3. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ (Balanced Diet)

ಆಹಾರವು ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚಭೌತಿಕ ತತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಚತುರ್ವಿಧ (1. ಪೇಯು-ಕುಡಿಯುವಂತಹದು, ಭೋಜ್ಯ-ಸವಿಯುವಂತಹದು, ಭಕ್ಷ್ಯ-ಜಗಿದುತಿನ್ನುವಂತಹದು, ಲೇಹ್ಯ-ನೆಕ್ಕುವಂತಹದು) ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅಷ್ಟವಿಧ ವೀರ್ಯ (ಶೀತ, ಉಷ್ಣ, ಸ್ನಿಗ್ಧ,ರೂಕ್ಷ, ವಿಶದ, ಪಿಚ್ಛಿಲ, ಮೃದು, ತೀಕ್ಷ್ಣ)ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳಿಂದ (ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು) ಕೂಡಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು "ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ"ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತಮ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಶುಭ್ರವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಆಹಾರವು ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಹ ಬಣ್ಣ, ಸುವಾಸನೆ, ರುಚಿ- ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತನೀಡಬೇಕು.ಇಂತಹ ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಣ ಧಾರಕ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ.ಇವು ಧಾತು, ಬಲ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುವು ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯು ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವನ್ನೇ ನಾವು "ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ" ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು.

ಶರೀರವು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ನೀರು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಬೇಕು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಾದ (ಮಿಕ್ಕಿದ) ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಒದಗಿದಾಗ ಶೇಖರಿಸಿದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ 'ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕದಿಂದ 15 ರಿಂದ 20 ಪ್ರತಿಶತ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಬೇಕು. 20 ರಿಂದ 30 ಪ್ರತಿಶತ ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿಯು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠಗಳಿಂದ ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಬೇಕು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಕೂಡಾ ಒದಗಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರದ ಸಮನ್ವಯತೆಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು.

4. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕೇನು ? ಹಾಗಾದರೆ ಹೀಗೆ ಬಳಸಿ.

* ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಬಳಸಬೇಕು.
* ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ (ಹಾಗೆಯೇ) ತಿನ್ನಬೇಕು.
* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು (ಕೋಸಂಬರಿ), ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜಿಡ್ಡು ಬೆರೆಸಬಾರದು.
* ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿ.
* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ, ತುಂಡರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ತೊಳೆಯಲು ಸೋಡಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
* ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ತುಂಬಾ ನೀರು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೀರಾ ಮೆತ್ತಗಾಗುವಂತೆಯೂ (ಪಿತಿಪಿತಿಯಾಗುವಂತೆ) ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸೋಡಾ, ಉಪ್ಪು ಬಳಸಬೇಡಿ.
* ಬೇಯಿಸಿದ ಅನಂತರ ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
* ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ, ಹುರಿಯಬೇಡಿ.
* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು, ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬಿಡಬಾರದು. ಬಿಟ್ಟರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಕಾರಣಗಳು

* ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಣ:

ಹುದುಗು ಬರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗದಂತೆ ಸೇರಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಂಪಣವು ಹುಳಿ ಹುಳಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬುರುಗಿನಿಂದ (ನೊರೆ) ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸಹನೀಯ ವಾಸನೆಯೂ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕಹಿಯ ಅನುಭವವೂ ಕೂಡಾ ಅಗುವುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಅದು ಕೆಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು, ಬಳಸಬಾರದು.

* ಇದರಂತೆ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳು ಮತ್ತ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಾಳುಗೆಡುವುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕೀಟಗಳೂ ಕೂಡಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ (ಉದಾ: ನೊಣ).

* ಕಿಣ್ವಗಳು (ಎನ್‌ಜೈಮ್ಸ್):

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೇ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪಕ್ವ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪಕ್ವ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ಕಿಣ್ವಗಳೇ ಆಹಾರದ ತಿರುಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ (ಉದಾ: ಹಣ್ಣುಗಳು).

6. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

* ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ಬಿ–ಜೀವಸತ್ವ) ನಾಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯು ತುಂಬಾ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು.

* ಬೇಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

* ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗಂಜಿ ಬರುವಂತೆ (ಇಂಗಿಸುವ ವಿಧಾನ) ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತೆಗೆದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೂಡ ವಗ್ಗರಣೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 'ನಂಚಿಕೆ'ಯಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

* ಎರಡು ಮೂರು ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬಳಸಬೇಕು.

* ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ತಾಜಾ ಇರುವಾಗಲೇ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಳತಾದಾಗ ತಿನ್ನಬಾರದು. ತಣ್ಣಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಯಿಸಬಾರದು.

* ಸೋಡಾವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೋಡಾವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಶತ್ರು.

* ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.

* ಕೀಟಗಳಿಂದ, ತೇವಾಂಶದಿಂದ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆಯೂ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ.

7. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳಿಗೆ 'ಆಯತನ'ಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿ, ಕರಣ, ಸಂಯೋಗ, ರಾಶಿ, ದೇಶ, ಕಾಲ, ಉಪಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಕೃತ್ ಎಂಬ ಎಂಟು (8) (ವಿಶೇಷ ಅಂಶಗಳು) ಆಯತನಗಳ ಸ್ಥೂಲವಾದ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ.

1. ಪ್ರಕೃತಿ:

ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸದಾಕಾಲ ಇರುವಂತಹ ಗುಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಗುರು, ಲಘು ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಉದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರು, ಹೆಸರುಕಾಳು- ಲಘು, ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸವು ಗುರು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ.

2. ಕರಣ (ಸಂಸ್ಕರಣೆ):

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುವು. ಅಸಾತ್ಮ್ಯಗುಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಮಾಡುವ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಮನುಷ್ಯ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು, ನೆನೆಸುವುದು, ಬೇಯಿಸುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು, ಕಡಿಯುವುದು, ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಪಕ್ವವಾಗಲು ಬಿಡುವುದು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು, ಸುಡುವುದು, ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾವು ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಯೋ, ನೆನೆಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಗುರು. ಅದೇ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿ (=ಅನ್ನ) ಲಘುವಾಗುವುದು. ಮೊಸರು- ಗುರು ಮತ್ತು ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ. ಅದನ್ನೇ ಕಡೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಲಘುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಕರಣ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕರಣವೆಂಬ ಈ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲೇ ಬರುವ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಕಾರ (ಪರಿಷ್ಕರಣ)ಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

* **ನೆನೆಸುವಿಕೆ:** ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು (ಸಂಪಣ) ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲ ಸಮಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆ- ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ.

* **ಮಾಲ್ಟಿಂಗ್:** 'ರಾಗಿ'ಯಂತಹ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಳಸುವುದು. - ಮಾಲ್ಟಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥವು ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥವು ಮೃದುವಾಗುವುದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

* **ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು :** ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊಳಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟರೂ ಸಾಕು. ಮೊಳಕೆ ಬರುವುದು. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ "ಅಮೈಲೇಸ್" ಎಂಬ ಪಚನ ಸಂಬಂಧೀ ಕಿಣ್ವ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕುದಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

* **ಬೇಯಿಸುವುದು :** ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಅದರ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನ ಸಮೇತ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಹದದಲ್ಲಿ ಪಾಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಅಕ್ಕಿಯು ಹೀಗೆ ಬೆಂದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವವು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

* **ಹುದುಗು ಬರಿಸುವುದು :** ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿಗಳ ಸಂಪಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಂಪಣವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ಇಡೀ ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುದುಗು ಬಂದಿದೆ (ಫರ್ಮಂಟೇಷನ್) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* **ಕುಟ್ಟುವುದು :** ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅವು ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಚೂರುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಸಮೇತ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಸಹ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಾರದು.

* **ಹುರಿಯುವುದು :** ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅವಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಕ್ಕಿ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವಲಕ್ಕಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಬತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಅರಳಿದ ಅಕ್ಕಿ (ಅರಳು) ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

* **ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು :** ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅಮೈನೋಆಮ್ಲಗಳು ಕೇವಲ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಕೇವಲ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು

ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಖನಿಜಗಳು ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರೋಟೀನು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು(ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ) ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ "ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ" ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಗಿಣ್ಣು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇವೂ ಕೂಡ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕು.

3. **ಸಂಯೋಗ :** ಬೆರೆಸುವುದು, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಯೋಗ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಂದು ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಉದಾ: ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.

4. **ರಾಶಿ (=ಪ್ರಮಾಣ) :** ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪದಾರ್ಥವು ಒಂದೇ ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಂತಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಸರ್ವಗ್ರಹ'ವೆಂದೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ದ್ರವ್ಯದ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದೇ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಪರಿಗ್ರಹ'ವೆಂದೂ ಹೆಸರು.

5. **ದೇಶ:** ಆಹಾರವು ದೊರೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ. ಹಿಮಾಲಯ ತಪ್ಪಲು, ಕಾಡು, ಮರುಭೂಮಿ, ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳು ಹೀಗೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ರುಚಿ, ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳಿರುವುವು. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶ, ಶೀತ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರದೇಶ ಎಂದು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

6. **ಕಾಲ :** ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ; ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ಮಧ್ಯಮ, ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ; 6 ಋತುಗಳು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಕಾಲವನ್ನು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಾ ಕಾಲಧರ್ಮದ ಅನುಸಾರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯ.

7. **ಉಪಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾ :** ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಆದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಆದೇಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

8. **ಉಪಯೋಗ ಕೃತ್ :** ಯಾರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು (ವ್ಯಕ್ತಿ). ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಪುರುಷ ಎಂದರ್ಥ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಆತನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಳಜಿ ಆತನಿಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಎಂಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆದೇಶವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

* ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕವೇ ಮುಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವ, ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿರುವ ಆಹಾರವು ಈಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಅಪಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ

ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಮಿಶ್ರಣವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನಂತರ ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಜರುಗುವುದು. ಪಾಚನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಬರುವ ತೇಗು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

* ಉಷ್ಣಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲೇ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಫದ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

* ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಹತೋಟಿಯುಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರ್ದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

* ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ದೋಷಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಅಧೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಹಾಲು ಮತ್ತದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಜಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬೇಗನೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ (=ಗುರು ಆಹಾರ). ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅಳತೆಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅರ್ಧ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಪಕ್ಷಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಲದ ಮಾಂಸ... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹವು(+ಲಘು ಆಹಾರ). ಆದಾಗ್ಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.

* ಮೊದಲು ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿದ್ದ ಗಾಳಿಯು ಹೊರ ಹೋಗುವುದು. ವಾತ ದೋಷದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ನೀಗುವುದು. ಅನಂತರ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಂಜನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾಚಕ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರದೀಪ್ತಿಗೊಂಡು ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಖಾರ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ಬಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಪಾತ್ರೆ, ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆತನ ಮನಸ್ಸು

ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು ಆಹಾರವು ಬೇಗ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು.

* ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಸಾಕಿರುವ ಪಶು (ಹಸು, ನಾಯಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಬೆಕ್ಕು)ಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ತೃಪ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಇಷ್ಟ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚುವುದು, ನಗುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಕೆಲವು ಸಲ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಆಹಾರವನ್ನು ತೀರಾ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆತುರಾತುರದಿಂದಾಗಲೀ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬೇಗನೆ ತಿಂದರೆ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಉದರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

* ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇರಬೇಕು. ಕಾಲು ಅಂಶ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಕಾಲು ಅಂಶವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆಂದು ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು.

- ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಗೌರವಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನ್ನಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವರನ್ನು ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಏಕಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಂದಿಗೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಕಂಠ [ಗಂಟಲ] ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ರುಚಿಸುತ್ತದೆ.

- ಸೈಂಧವ ಲವಣದ ಲಾಭಗಳು- ರುಚಿಕರ, ಪಚನಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಲಘು, ಶೀತಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ, ತ್ರಿದೋಷಶಾಮಕ.

- ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ, ಸಿಹಿ, ಖಾರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಭೋಜನದ ಅನಂತರ ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಭೋಜನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ದಾಳಿಂಬೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬು ಇವುಗಳನ್ನು ಭೋಜನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಭೋಜನದ ಅನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿಶುಂಠಿ,

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು/ ತಿರುಳು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ/ ಹಣ್ಣು, ಎಳ್ಳು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣು, ಸೀಮೆಹುಣಿಸೆ, ತಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ [ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ] ಸೇವಿಸಬಾರದು.

- ಭೋಜನ ಸೇವಿಸುವ ತಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟಲುಗಳ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳು– **ಚಿನ್ನದ** [ಸ್ವರ್ಣ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪ್ರದ [ಆರೋಗ್ಯಕರ], ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಿತ ಮತ್ತು ದೋಷನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ಬೆಳ್ಳಿ** [ರಜತ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. **ಕಂಚಿನ** [ಕಾಂಸ್ಯ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಹಾರಸೇವಿಸಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಕಾರಕ, ರುಚಿಕಾರಕ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. **ಹಿತ್ತಾಳೆ** [ಪಿತ್ತಲ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗುತ್ತದೆ. **ಲೋಹ** ಮತ್ತು **ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆ/ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ** ಆಹಾರಸೇವನೆಯು ಬಲಕರ, ಸಿದ್ಧಿಕರ. ಪಾಂಡು [ರಕ್ತಹೀನತೆ], ಕಾಮಾಲೆ, ಶೋಥ [ಊತ] ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. **ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ** ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ರುಚಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಫವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. **ಬಾಳೆ ಎಲೆ** [ಪತ್ರ], ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಷಹರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರಸೇವನೆಯು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳು– ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ [ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು] ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೋಜನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೋಜನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಗ್ನಿದೀಪನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಭೋಜನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರವು ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಫವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

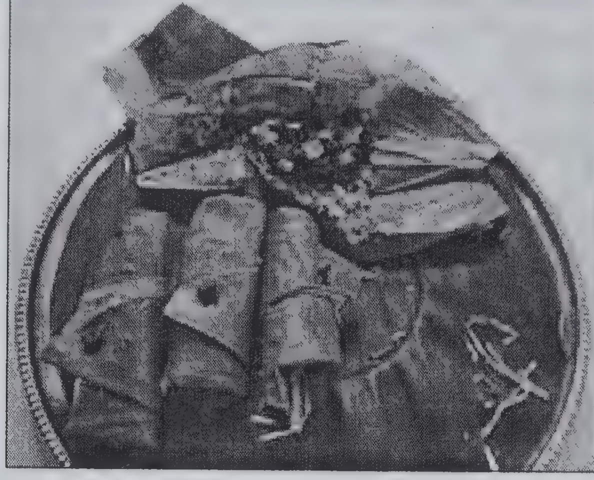
- ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇದ್ದವರು ನೀರಿನ ಬದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಮಾಡಿದರೆ ಗುಲ್ಮ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದವರು ಆಹಾರದ ಬದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕುಡಿದರೆ ಜಲೋದರ ಎಂಬ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

- ಮೊಸರಿನ ಬದಲು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮಪುರಾಣದ ನಿರ್ದೇಶನ. ಒಂದುವೇಳೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಉಷ್ಣ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ದಾಹವನ್ನು [ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು] ಶಾಂತಮಾಡಲು ಸಿಹಿ ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ ಹಾಲು + ಅನ್ನ.

- ಆಹಾರ ಸೇವನಾನಂತರ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ದಂತಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

- ಆಹಾರ ಸೇವನಾನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಕಷಾಯ [ಒಗರು], ಕಟು [ಖಾರ], ತಿಕ್ತ [ಕಹಿ] ರಸಯುಕ್ತ ಅಡಿಕೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ [ತಾಂಬೂಲ] ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ.



- ಭೋಜನಾನಂತರ ಮಲಗಬಾರದು, ಓಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ಭೋಜನಾನಂತರ ಶ್ರಮವಹಿಸಿಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

8. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ– ಕೆಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಹಿಂದು ಧರ್ಮದ ರೀತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರ, ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳೆಂದು ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು/ಬರದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಅನೇಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಧರ್ಮವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂಜೆ ಪುರಸ್ಕಾರಾದಿ ಕೈಂಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಹ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಸಹಿತ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಹ, ನಕ್ಷತ್ರ ಮತ್ತು ದೇವತಾ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪದೇಶವಿದೆ.

ಪೂಜೆಯು ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ, ಜ್ಯೋತಿದರ್ಶನ, ಮಂತ್ರಪಠಣ, ಹೋಮ ಹವನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ, ಆಯಾ ಗ್ರಹ, ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ಇದೆ. ಧಾನ್ಯ, ಫಲ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ನಿವೇದನೆ [=ನೈವೇದ್ಯ] ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಯಸುವ, ಇಷ್ಟಪಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆ ದೇವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಅರ್ಪಣೆಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ರೀತಿ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಅದೆಂದರೆ ನೈವೇದ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವೇ ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಸೇವಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಪಾಪ, ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ನವಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ನವ ಗ್ರಹಗಳು	ಧಾನ್ಯಗಳು
1	ಸೂರ್ಯ	ಗೋದಿ
2	ಚಂದ್ರ	ಅಕ್ಕಿ
3	ಮಂಗಳ	ತೊಗರಿಬೇಳೆ
4	ಬುಧ	ಹೆಸರುಕಾಳು
5	ಗುರು	ಕಡಲೆಕಾಳು
6	ಶುಕ್ರ	ಒಣಗಿದ ಅವರೆಕಾಳು
7	ಶನಿ	ಎಳ್ಳು
8	ರಾಹು	ಉದ್ದು
9	ಕೇತು	ಹುರುಳಿಕಾಳು

ಗ್ರಹಗಳು, ರಾಶಿ ಅಧಿಪತಿಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ನೈವೇದ್ಯಗಳು.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಗ್ರಹಗಳು	ಗ್ರಹಗಳ ರಾಶಿ ಅಧಿಪತಿ	ನೈವೇದ್ಯ
1	ರವಿ	ಸಿಂಹ	ಬೆಲ್ಲದ ಅನ್ನ/ ಗೋದಿ ಹುಗ್ಗಿ/ ಬಿಳಿ ಅನ್ನ/ ಶಾಲಿ ಅನ್ನ
2	ಚಂದ್ರ	ಕರ್ಕಾಟಕ	ಹಾಲುಖೀರು [ಪಾಯಸ]
3	ಮಂಗಳ	ಮೇಷ/ ವೃಶ್ಚಿಕ	ಬೆಲ್ಲದನ್ನ/ಗಂಜಿ ಬಸಿಯದೇ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ
4	ಬುಧ	ಕನ್ಯಾ/ ಮಿಥುನ	ಹಾಲುಖೋವಾ
5	ಗುರು	ಧನಸ್ಸು/ ಮೀನ	ಮೊಸರನ್ನ
6	ಶುಕ್ರ	ತುಲಾ/ ವೃಷಭ	ತುಪ್ಪದನ್ನ
7	ಶನಿ	ಮಕರ/ ಕುಂಭ	ಎಳ್ಳು ಅಥವಾ ಉದ್ದಿನ ಅನ್ನ
8	ರಾಹು	ಕನ್ಯಾ	ಉದ್ದಿನ ಅನ್ನ
9	ಕೇತು	ಮೀನ	ಚಿತ್ರಾನ್ನ [ಜೀರಿಗೆ ಅನ್ನ]

ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ರಾಶಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ನಕ್ಷತ್ರ	ರಾಶಿ
1	ಅಶ್ವಿನಿ	ಮೇಷ
2	ಭರಣಿ	ಮೇಷ
3	ಕೃತ್ತಿಕಾ	ಮೇಷ, ವೃಷಭ
4	ರೋಹಿಣಿ	ವೃಷಭ
5	ಮೃಗಶಿರಾ	ವೃಷಭ, ಮಿಥುನ
6	ಆರ್ದ್ರಾ	ಮಿಥುನ
7	ಪುನರ್ವಸು	ಮಿಥುನ, ಕರ್ಕಾಟ
8	ಪುಷ್ಯ	ಕರ್ಕಾಟ
9	ಆಶ್ಲೇಷಾ	ಕರ್ಕಾಟ
10	ಮಘ	ಸಿಂಹ
11	ಪುಬ್ಬಾ	ಸಿಂಹ

12	ಉತ್ತರಾ	ಸಿಂಹ, ಕನ್ಯಾ
13	ಹಸ್ತಾ	ಕನ್ಯಾ,
14	ಚಿತ್ತಾ	ಕನ್ಯಾ, ತುಲಾ
15	ಸ್ವಾತಿ	ತುಲಾ
16	ವಿಶಾಖಾ	ತುಲಾ, ವೃಶ್ಚಿಕ
17	ಅನೂರಾಧಾ	ವೃಶ್ಚಿಕ
18	ಜ್ಯೇಷ್ಠಾ	ವೃಶ್ಚಿಕ
19	ಮೂಲಾ	ಧನುಸ್ಸು
20	ಪೂರ್ವಾಷಾಡ	ಧನುಸ್ಸು
21	ಉತ್ತರಾಷಾಡ	ಧನುಸ್ಸು, ಮಕರ
22	ಶ್ರವಣ	ಮಕರ
23	ಧನಿಷ್ಠ	ಮಕರ, ಕುಂಭ
24	ಶತಭಿಷಾ	ಕುಂಭ
25	ಪೂರ್ವಾಭಾದ್ರ	ಕುಂಭ, ಮೀನ
26	ಉತ್ತರಭಾದ್ರ	ಮೀನ
27	ರೇವತಿ	ಮೀನ

ರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು.

ಕ್ರ.ಸಂ	ರಾಶಿ	ತರಕಾರಿಗಳು	ಸೊಪ್ಪುಗಳು	ಹಣ್ಣುಗಳು	ಧಾನ್ಯಗಳು
1	ಮೇಷ	ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂಲಂಗಿ	ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು	ಕರಬೂಜ, ಚೆರ್ರಿ, ತೆಂಗು	ಎಳ್ಳು
2	ವೃಷಭ	–	ರಾಜಗಿರಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಪುದಿನಾ	ಬೋರೆಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮರಸೇಬು, ಮೋಸಂಬಿ, ನೇರಳೆ	ಬಾರ್ಲಿ
3	ಮಿಥುನ		ಚಿಕ್ಕ ಕೋಸು, ಕರಿಬೇವು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ.	ಅನಾನಸ್	
4	ಕರ್ಕ	ಸೀಮೆಬದನೆ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ	ಅಗಸೆ, ಬಿದಿರು	ಬಾದಾಮಿ, ಎಲಚಿ, ಸೀತಾಫಲ	ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ತೊಗರಿ
5	ಸಿಂಹ	ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೀಟ್ರೂಟ್, ದೊಡ್ಡ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ	ನುಗ್ಗೆ	ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ, ಗೇರುಪಪ್ಪು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಖರ್ಜೂರ	ಜೋಳ, ಗೋದಿ
6	ಕನ್ಯಾ	ಪಡವಲಕಾಯಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ		ಹೆರಳೆಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ, ಬಾಳೆ	ಅಕ್ಕಿ, ಸಜ್ಜೆ
7	ತುಲಾ	ಗೆಣಸು	ಗಣಿಕೆ	ಪಿಸ್ತಾ, ಅಕ್ರೋಟ, ಗೇರುಹಣ್ಣು, ರಾಮಫಲ	
8	ವೃಶ್ಚಿಕ	ಕ್ಯಾರೆಟ್	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಹಲಸು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು	ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ

9	ಧನು	ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಮರಗೆಣಸು		ನೆಲಗಡಲೆ	
10	ಮಕರ		ಮೂಲಂಗಿ	ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಅಂಜೂರ	
11	ಕುಂಭ	ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ಹೂಕೋಸು		ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೀಬೆ ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು	
12	ಮೀನ	ಚಪ್ಪರದವರೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	ಹೊನಗೊನೆ, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಹಕ್ಕರಿಕೆ, ಬಸಳೆ	ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಮಾವು	ರಾಗಿ

ರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ರಾಶಿ	ಕಾಳು	ಇತರೆ
1	ಮೇಷ	ಹುರಳಿಕಾಳು	ಇಂಗು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ–ಚಕ್ಕೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಳಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ
2	ವೃಷಭ		
3	ಮಿಥುನ		ಜೀರಿಗೆ, ಓಮಕಾಳು
4	ಕರ್ಕ	ಕಡಲೆಬೇಳೆ/ಕಾಳು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ	ಶುಂಠಿ
5	ಸಿಂಹ		ಕಬ್ಬು, ಸಾಸುವೆ
6	ಕನ್ಯಾ		ಜೇನು, ಸೋಂಪಿನಕಾಳು
7	ತುಲಾ	ಅವರೆಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ, ಉದ್ದು	ಏಲಕ್ಕಿ
8	ವೃಶ್ಚಿಕ		ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಧನಿಯಾ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ.
9	ಧನು		ಕಾಫಿ, ಲವಂಗ.
10	ಮಕರ		
11	ಕುಂಭ	ಹೆಸರುಕಾಳು	
12	ಮೀನ		ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು.

ವಾರದ ದಿನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ದಿನಗಳು	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
1	ಸೋಮವಾರ	ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ
2	ಮಂಗಳವಾರ	ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು ಅಥವಾ ತೊವ್ವೆ
3	ಬುಧವಾರ	ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪೊಂಗಲ್
4	ಗುರುವಾರ	ಕಡ್ಲೆಕಾಳಿನ ಉಸಲಿ
5	ಶುಕ್ರವಾರ	ಅವರೆ ಕಾಳಿನ ಉಸಲಿ
6	ಶನಿವಾರ	ಕರಿ ಎಳ್ಳಿನ ಉಂಡೆ, ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ಉದ್ದಿನವಡೆ. ಹುರುಳಿಕಾಳಿನ ಉಸಲಿ
7	ರವಿವಾರ	ಗೋದಿ ಹುಗ್ಗಿ, ಗೋದಿ ಹಲ್ವಾ, ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ, ದೋಸೆ

ದ್ವಾದಶ ರಾಶಿಗಳು- ಅವುಗಳ ಲಾಂಛನ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ರಾಶಿ	ಇಂಗ್ಲೀಷ ಪದ	ಚಿನ್ಹೆ
1	ಮೇಷ	Aries	Ram
2	ವೃಷಭ	Taurus	Bull
3	ಮಿಥುನ	Gemini	Twins
4	ಕರ್ಕ	Cancer	Crab
5	ಸಿಂಹ	Leo	Lion
6	ಕನ್ಯಾ	Virgo	Virgin
7	ತುಲಾ	Libra	Balance
8	ವೃಶ್ಚಿಕ	Scorpio	Scorpion
9	ಧನು	Sagittarius	Archer
10	ಮಕರ	Capricorn	Crocodile
11	ಕುಂಭ	Aquarius	Water bearer
12	ಮೀನ	Pisces	Fish

9. ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರವಾಗಿವೆ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬಾಲ್ಯ, ಯುವ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ನಾವು ಸದಾಕಾಲ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳ ಗುಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. **ಮಾವು :** ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜನೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ. ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯ, ವಾತದೋಷವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

   ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸಾಯನಗಳು ರುಚಿಕರ. ಅಂತೆಯೇ ಅಪಕ್ವ (ಕಾಯಿ) ಮಾವಿನಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಿತಕರ.



ಮಾವು



ಕಿತ್ತಳೆ

2. **ಕಿತ್ತಳೆ:** ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಎರಡೂ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪಾಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಶೀತ. ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿ, ಎ ಮತ್ತು $ಬಿ_1$ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
3. **ಪಪ್ಪಾಯಿ:** ಸಿಹಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಸುಣ್ಣ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಎ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.
4. **ಪೈನಾಪಲ್ (ಅನಾನಸ್):** ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, $ಬಿ_2$ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

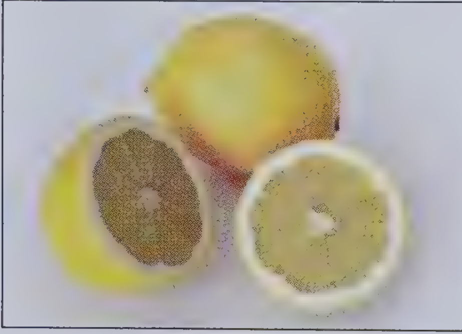


ಪಪ್ಪಾಯಿ



ಪೈನಾಪಲ್ /ಅನಾನಸ್

5. **ನಿಂಬೆ:** ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ದಾಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ನಿಂಬೆ



ದಾಳಿಂಬೆ

6. **ದಾಳಿಂಬೆ:** ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕಷಾಯ ರಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎ ಮತ್ತು ಬಿ$_2$ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

7. **ದ್ರಾಕ್ಷಿ:** ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ವಾತ ಎರಡೂ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಳಿದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಹಣ್ಣು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ದ್ರಾಕ್ಷಿ



ಬಾಳೆ

8. **ಬಾಳೆ:** ಸಿಹಿರಸ. ಆಮ್ಲ ವಿಪಾಕ. ಶೀತ ವೀರ್ಯ, ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ/ಘಟಕವಿದೆ.

9. **ಸೀಬೆ:** ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಆಗರ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಧುರರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಸೀಬೆ ಆರು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಮ.

10. **ಸಪೋಟ:** ಸುಕ್ರೋಸು, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಸೀಬೆ/ಪೇರಲ



ಸಪೋಟ/ಚಿಕ್ಕು

11. **ಟೊಮ್ಯಾಟೊ:** ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಬಿ$_1$ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಸಿಹಿರಸ.

12. **ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು:** ನೀರೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಸಿಹಿರಸ, ಶೀತವೀರ್ಯ, ಪಿತ್ತಶಾಮಕ.



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ



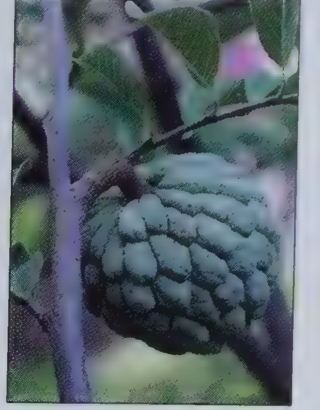
ಕಲ್ಲಂಗಡಿ

13. **ನೇರಳೆ:** ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ರಂಜಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು ರಸ.

14. ಸೀತಾಫಲ: ಪಿಷ್ಠ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಮಧುರ ರಸ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಎ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ನೇರಳೆ



ಸೀತಾಫಲ

15. ಸೇಬು: ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸ. ಕಫ ವೃದ್ಧಿ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

16. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು: ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠವೂ ಇದೆ. ಮಧುರ ರಸ, ಶೀತವೀರ್ಯ, ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಸೇಬು



ಹಲಸು

17. ಮೋಸಂಬಿ: ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಎರಡೂ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪಾಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಶೀತ. ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿ, ಎ ಮತ್ತು ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

18. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಆಗರ. ಹುಳಿರಸ, ಮಧುರ ರಸ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ



ಅಂಜಿರ/ಅಂಜೂರ



ಬಾದಾಮಿ

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು	ರಸ	ವೀರ್ಯ	ವಿಪಾಕ	ಗುಣ	ಉಪಯೋಗಗಳು
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	ಉಪ್ಪುರಹಿತ ಪಂಚರಸ [ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು]	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ರೂಕ್ಷ	ತ್ರಿದೋಷಹರ, ವಯಸ್ಥಾಪನ, ರಸಾಯನ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ಪೈಲ್ಸ್, ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು	ಒಗರು	ಶೀತ	ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ರೂಕ್ಷ	ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತಹರ
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	ಸಿಹಿ ಹುಳಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ	ಮಾಂಸ ವರ್ಧಕ, ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ, ಮಲ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಆಯಾಸ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಉರಿತ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ
ದಾಳಿಂಬೆ	ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಒಗರು	ಅನುಷ್ಣ	ಸಿಹಿ ಹುಳಿ	ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಲಘು	ಪಿತ್ತಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ರುಚಿಕರ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಖರ್ಜೂರ	ಸಿಹಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ	ಮಾಂಸ ವರ್ಧಕ, ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಬಲಕರ, ಕ್ಷಯ, ಉರಿ, ವಾಂತಿ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ
ಅಂಜೆರ/ ಅಂಜೂರ	ಸಿಹಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ	ಮಾಂಸವರ್ಧಕ, ಬಲಕರ, ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ
ಮಾವು	ಸಿಹಿ ವಗರು	ಶೀತ	ಸಿಹಿ ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ	ವಾತ ಶಾಮಕ, ಮಾಂಸ ವರ್ಧಕ, ಬಲವರ್ಧಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಕಫ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ನೇರಳೆ/ನೇರಲ	ವಗರು, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ.	ಶೀತ	ಸಿಹಿ/ ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ	ಕಫ ಹಾಗು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
ಪೇರಲ/ ಸೀಬೆ	ಸಿಹಿ ಹುಳಿ	ಶೀತ ಉಷ್ಣ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ	ಅರುಚಿ ನಾಶಕ, ಪಚನ ಶಕ್ತಿಹೆಚ್ಚಿರುವವರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು
ಬಾಳೆ	ಸಿಹಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ ಸ್ನಿಗ್ಧ	ಕಫವರ್ಧಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಕರಿಸುತ್ತದೆ
ಬೋರೆ /ಬಾರಿ	ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ ಹುಳಿ	ಸ್ನಿಗ್ಧ	ವಾತ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲವನ್ನು ತೆಳುಮಾಡಿ ಹೊರಹಕುತ್ತದೆ
ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಟ, ಪಿಸ್ತಾ	ಸಿಹಿ	ಉಷ್ಣ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ಸ್ನಿಗ್ಧ	ಬಲಕರ, ಮಾಂಸವರ್ಧಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ವಾತ ಶಾಮಕ, ಕಫ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತ ವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು	ಸಿಹಿ, ಒಗರು	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ಸ್ನಿಗ್ಧ	ಕಫ, ಪಿತ್ತಹರ, ಕೂದಲಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಹಲಸು	ಸಿಹಿ, ಒಗರು	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ಸ್ನಿಗ್ಧ	ಪಿತ್ತ, ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಲಕರ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ
ಅನಾನಸ್	ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ಸ್ನಿಗ್ಧ	ವಾತ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮುಟ್ಟನ್ನು ಉಂಟುಮಾಟುತ್ತದೆ. ಅಪಕ್ವ ಹಣ್ಣು ಗರ್ಭಸ್ರಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ
ಸೀತಾಫಲ	ಸಿಹಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ	ಬಲಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ವಾತ, ಪಿತ್ತಹರ

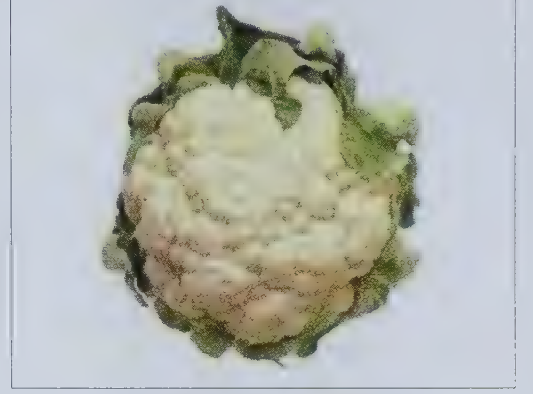
10. ತರಕಾರಿಗಳು

1. **ಎಲೆಕೋಸು :** ಕಷಾಯರಸ, ಶೀತವೀರ್ಯ, ವಾತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎ, ಬಿ$_1$ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

2. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಬಿ$_1$ ಮತ್ತು ಬಿ$_2$ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ಎಲೆಕೋಸು



ಹೂ ಕೋಸು

3. **ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ :** ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠದ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕಹಿರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮಧುರ ವಿಪಾಕ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರ. ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿ$_1$ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

4. **ಬದನೆ :** ಕಷಾಯರಸ, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಬದನೆ

5. **ಸೌತೆಕಾಯಿ :** ಸಿಹಿ, ನೀರು ಅಧಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿದೆ. ದಾಹ ಶಮನ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಜಿ$_1$, ಸಿ ಹೊಂದಿದೆ.

6. **ಮೂಲಂಗಿ** : ಕಟುರಸ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ಕಫಹರ, ಬಿ$_1$, ಬಿ$_2$, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಹೊಂದಿದೆ.



ಸೌತೆಕಾಯಿ



ಮೂಲಂಗಿ

7. **ಕ್ಯಾರೆಟ್** : ಸಿಹಿ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಿತಕರ.

8. **ಬೆಂಡೆ** : ಆಮ್ಲರಸ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ಸುಣ್ಣ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಬಿ$_1$, ಬಿ$_2$ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಹೊಂದಿದೆ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್



ಬೆಂಡೆ

9. **ಕುಂಬಳ (ಬೂದು)** : ಮಧುರರಸ, ಕಫವೃದ್ಧಿ, ಬಲ್ಯ, ಪುಷ್ಠಿದಾಯಕ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಸುಣ್ಣ

10. **ಕುಂಬಳ (ಸಿಹಿ)** : ಸಿಹಿ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಎ, ಬಿ$_2$ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೇಹ್ಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಕುಂಬಳ (ಬೂದು)



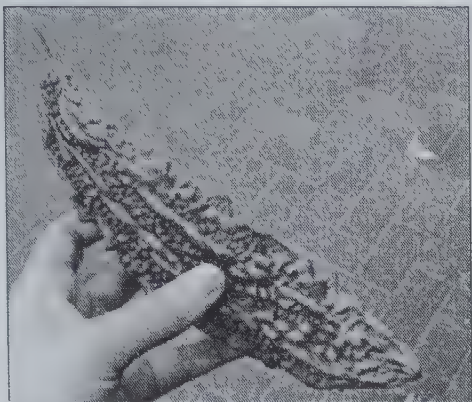
ಕುಂಬಳ (ಸಿಹಿ)

11. **ಹಾಗಲ :** ಕಹಿರಸ, ರಂಜಕ, ಜೀವಸತ್ವ ಎ,ಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರುಚಿವರ್ಧಕ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

12. **ಹುರಳಿ :** ಸಿಹಿರಸ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ ಅಧಿಕ. $ಬಿ_1$, ಸುಣ್ಣ ರಂಜಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ

13. **ಹಿರೇಕಾಯಿ :** ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ, $ಬಿ_1$, ಎ ಹೊಂದಿದೆ. ತಿಕ್ತರಸ

14. **ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ :** ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

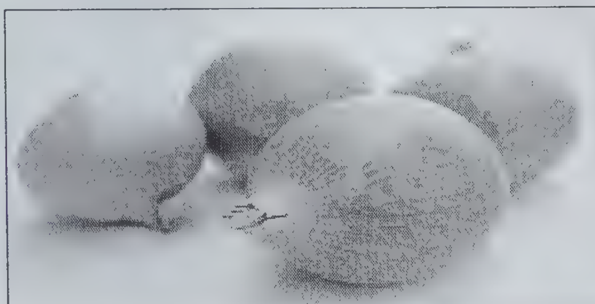


ಹಾಗಲ



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

15. **ಈರುಳ್ಳಿ :** ಕಟುರಸ, ಸುಣ್ಣ, ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ರಂಜಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ಈರುಳ್ಳಿ

ತರಕಾರಿಗಳು

ತರಕಾರಿಗಳು	ರಸ	ವೀರ್ಯ	ವಿಪಾಕ	ಗುಣ	ಉಪಯೋಗಗಳು
ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ [ಸೂರಣ ಗಡ್ಡೆ]	ಒಗರು, ಖಾರ.	ಉಷ್ಣ	ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ರೂಕ್ಷ, ತೀಕ್ಷ್ಣ	ಕಫನಾಶಕ, ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಕ, ರುಚಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೈಲ್ಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	ಸಿಹಿ	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ	ವಾತಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ ನಾಶಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
ಈರುಳ್ಳಿ	ಸಿಹಿ, ಖಾರ	ರೂಕ್ಷ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ತೀಕ್ಷ್ಣ	ಅನುಷ್ಣ	ಸಿಹಿ	ವಾತಹರ, ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	ಖಾರ	ಉಷ್ಣ		ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ಸ್ನಿಗ್ಧ,	ಜಠರಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಬಲವರ್ಧಕ, ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಪೈಲ್ಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಕ್ರಿಮಿ, ನೆಗಡಿ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು
ಪಡವಲಕಾಯಿ	ಕಹಿ, ಒಗರು	ಉಷ್ಣ	ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ	ಜ್ವರ, ಚರ್ಮರೋಗನಾಶಕ , ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ತೊಂಡೆಕಾಯಿ	ಒಗರು	ಉಷ್ಣ	ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ರೂಕ್ಷ	ಕಫ, ಪಿತ್ತ ನಾಶಕ. ಊಥ [ಬಾವು], ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪಾಂಡು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ
ಗಜ್ಜರಿ / ಕ್ಯಾರೆಟ್	ಸಿಹಿ, ಕಹಿ	ಉಷ್ಣ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ತೀಕ್ಷ್ಣ	ಕಫ, ವಾತ ನಾಶಕ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪೈಲ್ಸ್, ಭೇದಿ, ಬಾವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಮೂಲಂಗಿ	ಖಾರ, ಕಹಿ	ಉಷ್ಣ	ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ	ವಾತ,ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

11. ಸೊಪ್ಪುಗಳು

ದಟ್ಟ ಹಸುರಿನ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸಿ–ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_{12}$ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್, ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ 2–4 ಶೇಕಡರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. 25–50 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಮಾರು 40 ಗ್ರಾಂ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದವರು ತೂಕ ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

1. ಬಿದರಿನ ಸೊಪ್ಪು

ಒಗರು, ಖಾರ, ರಸಯುಕ್ತ, ರೂಕ್ಷ, ಕಟು [ಖಾರ] ವಿಪಾಕ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ವಾತಪಿತ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ಮೂತ್ರರೋಧಕ, ಉಷ್ಣ, ಕಫ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

2. ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು

ಕಹಿರಸ, ಶೀತ, ರೂಕ್ಷ, ವಾತಕರ. ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ನೆಗಡಿಯನ್ನು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಜ್ವರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಬಿದರಿನ ಸೊಪ್ಪು



ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು

3. ಪುದೀನಾ

ಇದನ್ನು ವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕಫಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪುದೀನಾ

4. ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು

ಒಗರು, ಕಹಿರಸಗಳು ಇದ್ದು, ಕಫಹರವಾಗಿದ್ದು, ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಪಾಲಕ್

ಇದು ವಾತಕಾರಕ (ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ) ಕಫ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತ ಕಫದ ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪಾಲಕ್

6. ಮುಳ್ಳು ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು

ಇದು ಶೀತ, ರೂಕ್ಷ, ಮೂತ್ರಲ, ಮಲಹರ, ರುಚಿಕಾರಕ, ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ, ಕಫ ರಕ್ತ ವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ವಿಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

7. ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು

ಒಗರು, ಕಹಿ ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

8. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಒಗರು, ಕಹಿರಸ, ರುಚಿಕಾರಕ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.



ಕರಿಬೇವು



ಕೊತ್ತಂಬರಿ

9. ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ಗಜ್ಜರಿ) ಸೊಪ್ಪು

ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ರಸ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಲಘು, ಉಷ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಫ, ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

10. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು

ಇದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಲಘು, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ, ಕಹಿ, ಖಾರ, ಸಿಹಿ ರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಕುಪಿತ ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ರಿಮಿ, ಊತ, ಮೇದೋರೋಗ, ಗಲಗಂಡ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಾಯವನ್ನು ಬೇಗ ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪುಗಳು

ಸೊಪ್ಪುಗಳು	ರಸ	ವೀರ್ಯ	ವಿಪಾಕ	ಗುಣ	ಉಪಯೋಗಗಳು
ಒಂದೆಲಗ	ಕಹಿ, ಒಗರು	ಶೀತ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ	ಮೇಧ್ಯ [ಬುದ್ಧಿ ವರ್ಧಕ], ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಪಾಂಡು, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಮೆಂತ್ಯೆ	ಕಟು[ಖಾರ]	ಉಷ್ಣ	ಕಟು[ಖಾರ]	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ಸ್ನಿಗ್ಧ	ಕಫ , ವಾತಹರ, ರಕ್ತ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಂತುಹುಳು ನಾಶಕ, ಜ್ವರ, ಸಕ್ಕರೆಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಕಹಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ,	ಉಷ್ಣ	ಸಿಹಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ಸ್ನಿಗ್ಧ	ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಉರಿತ [ದಾಹ], ಕೆಮ್ಮು, ಪೈಲ್ಸ್ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಸಬ್ಬಸಿಗೆ	ಕಹಿ	ಶೀತ	ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ	ಕಫ, ಪಿತ್ತಹರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗ, ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪು	ಕಹಿ	ಶೀತ	ಖಾರ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ರೂಕ್ಷ	ಇಳಿಗಣ್ಣಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ

12. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗಳು – ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಆಹಾರ

ಎಲ್ಲ ಜನರು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಂಶ/ಗುಣವು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ರಚನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಅಂಗಾಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳು ಜನ್ಮ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಹಾರ, ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶ ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳು ಜನ್ಮ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದೋ, ಅದರಿಂದ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ 'ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷನ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ ಎರಡೂ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಪಿಂಡ/ಗರ್ಭ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಗುಣ(ಸತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್), ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವೆಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಬಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪಿಂಡ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುವ 'ಪ್ರಕೃತಿ'ಯ ಪ್ರಭೇದವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಒಂದೇ ತೆರವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ....).

ತ್ರಿಗುಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಕ್ರಿಯಾ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷ ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಂಶಗಳು

* ವಾಯು ಮಹಾಭೂತ ಅಧಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ನೀಳಕಾಯ (ಉದ್ದನೆಯ ಶರೀರ), ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ದ್ವಾರಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ.
* ಅಗ್ನಿ ಮಹಾಭೂತದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯತೆಯಿದ್ದಾಗ ಚರ್ಮವು ತಾಮ್ರ ಬಣ್ಣದ್ದು, ಕೂದಲು ತಾಮ್ರ (ಕೆಂಪು ಕೂದಲು) ಶರೀರದ ಆಕಾರ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಸ್ತುಕ್ರಿಯೆ-ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಧೃಡವಾಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗಳು: ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ :

ಚುರುಕುತನ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು, ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ, ಸೌಮ್ಯ, ಸಮಚಿತ್ತಮನಸ್ಸು ಇರುವವು. ಲಾಲಸೆ, ದುರಾಸೆ, ದುಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ತಿಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾಜಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ : ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಮಧ್ಯಮ ಕ್ರಮಾಂಕ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಧಾರಣ, ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹಣ, ಅಧಿಕಾರದ ಮೇಲೆ ಆಸೆ ಮೋಹಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಗನೇ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಅಹಂ' ಜಾಸ್ತಿ. ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ : ಮಂದಮತಿಯರು, ಆಲಸಿಗಳು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಳಕುತನವಿರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು, ತಿನ್ನಲು , ನಿದ್ರಿಸಲು ಸದಾ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕೃತಿ : (=ದೋಷಾನುಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ)

1. **ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ :** ಸಣ್ಣಗೆ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದು ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕುಳ್ಳಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದಪ್ಪ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿರುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೆರಳುಗಳು, ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವವಿರುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವುವು. ಮಾತು-ಜೋರು, ಏರಿದ ಧ್ವನಿ, ಶುಷ್ಕ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯು ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ / ಕನಸುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಓದುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಹೀಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

2. **ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ:** ಗಾತ್ರ- ಮಧ್ಯಮ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಸಿವು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಮೃದು(ನುಣು)ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿವಂತರು, ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣಮತಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹರ್ಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ತಾಪಗಳು ಬೇಗ. ಮಾತು- ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಧೃಡ. ಶಬ್ದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಪ್ರಾಕೃತ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕನಸುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

3. **ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ** : ದಪ್ಪ ಶರೀರ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಮಂದ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು- ಮೃದು, ಕೋಪ ತಾಪಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವ. ಭಾರದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕನಸುಗಳು ಕಡಿಮೆ.

ಗುಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರ

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ:

ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆ ಮೊದಲಾದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ, ತಾಜಾ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ದಂಟು, ಹಸುರು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿದ್ದು, ದೃಢತೆಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂತಸವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಗೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ : ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿತವಾದ ಆಹಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮುಂದಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮಾಂಸ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮದ್ಯಗಳು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡಿ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ : ತಂಗಳಾಗಿರುವ, ಹಳಸಿರುವ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಯಿಸುವ, ಜಿಡ್ಡುವುಳ್ಳ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವ, ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ, ತೀರಾ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಾಮಸಿಕವೆನಿಸಿವೆ. ಮೊಸರು, ಉದ್ದು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು ಮೊದಲಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ, ಸೋಮಾರಿತನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಗುಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ:

ಸಾತ್ವಿಕ	ರಾಜಸಿಕ	ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ
ಹಣ್ಣು:	ಕರಿದ ತಿನಿಸು	ತಂಗಳ ಆಹಾರ
ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು	ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ	ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ
ದಾಳಿಂಬೆ	ಹುಳಿ	ಪದೆಪದೇ ಬೇಯಿಸಿದ
ಕಿತ್ತಳೆ	ಉಪ್ಪುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ	ಆಹಾರ
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳ
ಬಾಳೆ	ಈರುಳ್ಳಿ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಗುರು ಆಹಾರ
ಧಾನ್ಯ :	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟರುವ
ಅಕ್ಕಿ	ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ
ಗೋದಿ	ಮಾಂಸ	ಮೊಸರು
ಹಸುರು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ	ಟೀ	ಉದ್ದು
ಹೆಸರುಕಾಳು	ಮದ್ಯ	ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು
ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು	ಪಿತ್ತಕರ ಆಹಾರ	ಕಫಕರ ಆಹಾರ
ದಂಟು ಸೊಪ್ಪು		
ಹಾಲು ಮತ್ತದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು		
ಹಾಲು		
ತುಪ್ಪ		
ಸಿಹಿತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ		

ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಆಹಾರ :

ಬಲ್ಯ, ಮಧುರ ಮತ್ತು ಲವಣ ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಬಾರದು. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಾರಪೂರ್ತಿ ತಿನ್ನದೇ ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಅನ್ನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಬ್ರೆಡ್, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂ ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹಸಿ ಬಟಾಣಿಗಳು ಹಿತಕರ. ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪುದೀನಾ, ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸುವೆಗಳು ಹಿತಕರ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಹೂಕೋಸು ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಲಸ್ಸಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಿತಕರ. ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನಪುಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಪರಂಗಿ, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ, ಖರ್ಜೂರಗಳು ಹಿತಕರ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕಾದರೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನು, ಕಾಕಂಬಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ– ಲವಂಗ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಇಂಗು, ಸಾಸುವೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ವರ್ಜ್ಯ. ಶೀತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ' ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ : ಪುರುಷರಿಗೆ ಆಹಾರ:

ಮಧುರ, ಕಹಿ, ಕಷಾಯ ರಸ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ. ಹೆಚ್ಚು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ, ಟೀ, ವರ್ಜ್ಯ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾರ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ, ತಕ್ಷಣ ತಯಾರಿಸುವ ಮಸಾಲೆ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಓಟ್ಸ್, ಜೋಳ–ಹಿತಕರ. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ತೊಗರಿ, ಉದ್ದು ಹಿತಕರ.

ಹುರುಳಿ, ಕಡಲೆ, ಒಣ ಬಟಾಣಿ, ವರ್ಜ್ಯ. ಪಡವಲ, ಬೂದಿಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳ, ಸೌತೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು–ಹಿತಕರ.

ಬದನೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ತುಪ್ಪ ಹಿತಕರ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ(=ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ) ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾಳೆ, ಸೇಬು, ಪೈನಾಪಲ್, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ. ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನು, ಕಾಕಂಬಿ, ಸಕ್ಕರೆ– ವರ್ಜ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ಧನಿಯಾ, ಕೇಸರಿ, ಪುದೀನಾ, ಅರಿಶಿನ.

ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಆಹಾರ:

ಲಘು, ಕಹಿ [ತಿಕ್ತ], ಒಗರು ರಸ, ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹಗುರ, ಒಣ, ಮಸಾಲೆ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡು, ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ, ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ, ಉಪವಾಸ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವುದು. ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಓಟ್ಸ್, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ತೊಗರಿ, ಉದ್ದು, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಬೇಬಿಕಾರ್ನ್, ಬಿದಿರು, ಬದನೆ ಹಿತಕರ.

ಆಕಳ ಹಾಲು, ಮೇಕೆ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ವರ್ಜ್ಯ. ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಪರಂಗಿ, ಮಾವು–ಹಿತಕರ. ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಳೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೈನಾಪಲ್, ಕರಬೂಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಿಹಿ ವರ್ಜ್ಯ, ಹಳೆಯ ಜೇನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಾಸುವೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷರ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿಷಯ	ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ	ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ	ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ
ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಅತಿ ವೇಗದ ಪ್ರಾರಂಭ, ಸ್ಥಿರವಲ್ಲದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ☐	ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಾರಂಭ, ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನ್ವೇಷಕ, ವಿಚಾರಕ ☐	ನಿಧಾನ ಪ್ರಾರಂಭ, ಸ್ಥಿರವಾದ, ಗಂಭೀರ, ವೈಭವವುಳ್ಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ☐
ಶರೀರ ತೂಕ	ಎಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ☐	ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ತೂಕ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ☐	ತಕ್ಷಣ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಅಧಿಕ ತೂಕ ☐
ದೇಹ ರಚನೆ	ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ ಮೂಳೆಗಳುಳ್ಳ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಎತ್ತರದ ನಿಲುವು ☐	ಉತ್ತಮ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳುಳ್ಳ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ ☐	ಶಕ್ತಿಯುಕ್ತ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವುಳ್ಳ, ಕುಳ್ಳ ನಿಲುವು ☐
ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ	ದುರ್ಬಲತೆ ☐	ಮಧ್ಯಮ ಬಲ ☐	ಬಲಯುಕ್ತ ☐
ಚರ್ಮ	ಒಣಗಿದ, ಒರಟಾದ, ತೆಳ್ಳನೆಯ, ತಣ್ಣಗಿನ, ಬಿರಿದ, ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ, ನರಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಚರ್ಮ ☐	ಮೃದು, ಉಷ್ಣ, ಬೇಗನೆ ಸುಕ್ಕಾಗುವ ಗುಳ್ಳೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ, ತೇವವಾದ, ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಚರ್ಮ ☐	ಮೃದು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ತಕ್ಷಣ ಸುಕ್ಕಾಗುವ, ದಪ್ಪ, ಬಿಳಿಯ, ತಣ್ಣನೆಯ, ಯಾವುದೇ ಕಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಹೊಳಪಾದ ಚರ್ಮ ☐

ಕಣ್ಣುಗಳು	ಉಬ್ಬಿದ, ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ ಚಿಕ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳು, ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿ ಕೂದಲು ☐	ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಕಂದು / ತಾಮ್ರ ವರ್ಣ/ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗಳು ☐	ದೊಡ್ಡ, ಆಕರ್ಷಕ, ಸುಂದರ ಕಣ್ಣುಗಳು, ದಪ್ಪ ಹುಬ್ಬುಗಳು ☐
ಹಲ್ಲುಗಳು	ಬಿರುಕುಳ್ಳ, ಏರುಪೇರಾದ, ಮಸುಕು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ☐	ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಹಲ್ಲುಗಳು ☐	ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಿಳಿಯ ದೊಡ್ಡ ಹಲ್ಲುಗಳು ☐
ರೋಮ	ಕಡಿಮೆ ☐	ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಮಗಳು ☐	ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ದಪ್ಪನೆಯ ರೋಮಗಳು ☐
ತಲೆ ಕೂದಲು	ತೆಳ್ಳಗಿನ, ಒರಟಾದ, ಒಣಗಿದ, ನೇರ, ಮಸುಕಾದ, ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಡಿಮೆ ಕೂದಲು ☐	ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಂಗುರು, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ತೆಳು ಕೂದಲುಗಳು, ಇವರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಬೋಳಾಗುವ, ಬಿಳಿ ಕೂದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ☐	ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ, ದಪ್ಪ, ಕಪ್ಪನೆಯ, ಹೊಳಪುಳ್ಳ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲು ☐
ನಾಲಿಗೆ	ಅಧಿಕ ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ☐	ತಾಮ್ರ ವರ್ಣಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ☐	ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೆ ಕಲೆಗಳಿರುವದಿಲ್ಲ ☐
ಉಗುರುಗಳು	ಬಿರುಸಾಗಿ, ಒಣಗಿದ, ಚಿಕ್ಕ, ತೆಳ್ಳನೆಯ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉಗುರುಗಳು ☐	ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಳಪುಳ್ಳ ತಾಮ್ರವರ್ಣದ ಉಗುರುಗಳು ☐	ಬಲಯುಕ್ತ, ದಪ್ಪ, ಉದ್ದನೆಯ, ಬಿಳಿಯ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಉಗುರುಗಳು ☐
ಕೈಗಳು	ಚಿಕ್ಕ ತೆಳುವಾದ, ಒಣಗಿದ, ತಣ್ಣನೆಯ ಒರಟಾದ ಕೈಗಳು ☐	ಬಿಸಿಯಾದ, ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಕೈಗಳು ☐	ಉದ್ದವಾದ, ದೊಡ್ಡ, ದಪ್ಪ, ಸ್ಥಿರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯುಳ್ಳ ಕಾಲುಗಳು ☐
ಹಸಿವು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಡಿಮೆ ☐	ಕಡಿಮೆ. ☐	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ☐

ಬಾಯಾರಿಕೆ	ಏರುಪೇರು, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣ ನೀರು ಸೇವನೆ ☐	ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ☐	ಎಲ್ಲೋ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ☐
ನಿದ್ರೆ	ಭಂಗವುಳ್ಳ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ☐	ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ಎಚ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ☐	ಅಧಿಕ, ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆ. ☐
ಕನಸುಗಳು	ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಕನಸುಗಳು, ಹಾರುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಬೆಟ್ಟವನ್ನೇರುವುದು, ಮರಳುಗಾಡು, ಒಣಗಿದ ಭೂಮಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ☐	ಆಶಾದಾಯಕ ಕನಸುಗಳು, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ, ಘರ್ಷಣೆಯುಕ್ತ ಸಂಯಮ ಹೀನ, ಕನಸು, ಸಾಹಸ ಪ್ರಧಾನ ಚಿತ್ರದ ರೀತಿಯ ಕನಸುಗಳು ☐	ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸರೋವರ, ಹಂಸ, ಮೋಡ, ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಖದಾಯಕ, ಭಾವಾತಿರೇಕವುಳ್ಳ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕನಸುಗಳು ☐
ಧ್ವನಿ	ಒರಟಾದ, ನಿಧಾನ, ದುರ್ಬಲ ಸ್ವರ ☐	ಸ್ಪಷ್ಟ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿ ☐	ಮಧುರ, ಆಳವಾದ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಕೇಳಲಾನಂದವೆನಿಸುವ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥರದ ಸ್ವರ ☐
ಮಾತು	ಪದಗಳ ನುಂಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ವೇಗದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಾತುಗಳು ☐	ತೀಕ್ಷ್ಣ, ನೇರ, ಒರಟಾದ, ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಲ್ಲಂತಹ, ಚರ್ಚೆಯುಕ್ತ, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತುಕತೆ ☐	ನಿಧಾನ, ಮಾರ್ದನಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಡಿಮೆ ಮತುಕತೆ ☐
ಆಹಾರ ರಸಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು	ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ☐	ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು ☐	ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ ☐
ಮನಸ್ಸು	ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ☐	ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳ, ಸಮಂಜಸ, ಬಲಯುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು ☐	ಶಾಂತ, ಸ್ಥಿರ, ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸು ☐
ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ	ಅತೀ ಬೇಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ	ಗ್ರಾಹ್ಯಮಧ್ಯಮವಾದರೂ ತುಂಬ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ	ನಿಧಾನ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದರೂ ಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ

[ಕೃಪೆ – ಹಸಿರು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಸಿರು ಆರೋಗ್ಯ– ಕರ್ನಾಟಕ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಬೈಫ್ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ.]

ಪ್ರಕೃತಿ ಅನುಸಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರ

	ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ	ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ	ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿ
ರಸ	ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು	ಸಿಹಿ ಒಗರು ಕಹಿ	ಕಹಿ ಒಗರು ಖಾರ
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ ಓಟ್ಸ್ ತೊಗರಿಕಾಳು ಹುರುಳಿಕಾಳು ಹಸಿಬಟಾಣಿ	ಅಕ್ಕಿ ಗೋದಿ ಓಟ್ಸ್ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ರಾಗಿ ಹೆಸರುಕಾಳು ತೊಗರಿ ಉದ್ದು	ಅಕ್ಕಿ ಗೋದಿ ಓಟ್ಸ್ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ರಾಗಿ ಹೆಸರುಕಾಳು ಕಡಲೆಬೇಳೆ
ತರಕಾರಿಗಳು	ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮೂಲಂಗಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಪುದೀನಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೆಂತ್ಯ	ಪಡವಲ ಬೂದಿಕಾಯಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಹೂಕೋಸು ಎಲೆಕೋಸು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲಕ್	ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮೂಲಂಗಿ ಎಲೆಕೋಸು ಹೂಕೋಸು ಬೇಬಿಕಾರ್ನ್ ಬಿದಿರು ಬದನೆ
ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಲಸ್ಸಿ	ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಮೊಸರು	ಆಕಳ ಹಾಲು ಮೇಕೆ ಹಾಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಹಣ್ಣುಗಳು	ಕಿತ್ತಳೆ ನಿಂಬೆ ಪರಂಗಿ ಮಾವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅಂಜೂರ ಖರ್ಜೂರ	ಬಾಳೆ ಸೇಬು ಪೈನಾಪಲ್ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ದಾಳಿಂಬೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ	ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇಬು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಪರಂಗಿ ಮಾವು
ಎಣ್ಣೆ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ	ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ	---
ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ	ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ ಜೇನು ಕಾಕಂಬಿ	ಸಕ್ಕರೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ	ಹಳೇ ಜೇನು
ಮಸಾಲಾ ಪದಾರ್ಥ	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಲವಂಗ ಒಣಶುಂಠಿ ಇಂಗು ಸಾಸುವೆ	ಅಲ್ಪ ಮಸಾಲಾ ಪದಾರ್ಥ	ಶುಂಠಿ ಸಾಸುವೆ ಅರಿಶಿನ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಸೇವಿಸಲು ಅನರ್ಹವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ	ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ	ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿ
ಅಲೂಗಡ್ಡೆ	ಕಾಫಿ	ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ
ಗೆಣಸು	ಮದ್ಯ	ಬಾಳೆ
ಹೂಕೋಸು	ಟೀ	ಖರ್ಜೂರ
ಎಲೆಕೋಸು	ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	ಕಿತ್ತಳೆ
ಕಲ್ಲಂಗಡಿ	ಖಾರ	ಪೈನಾಪಲ್
ದಾಳಿಂಬೆ	ಉಪ್ಪು	ಕರಬೂಜ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಮಸಾಲಾ	ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ
	ಜಿಡ್ಡು	ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು
	ಹುರುಳಿ	
	ಕಡಲೆ	
	ಒಣ ಬಟಾಣಿ	
	ಬದನೆ	
	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	
	ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು	
	ಟೊಮ್ಯಾಟೊ	
	ಹುಳಿ	
	ಬೆಲ್ಲ	
	ಜೇನು	
	ಕಾಕಂಬಿ	
	ಸಕ್ಕರೆ	
	ಧನಿಯಾ	
	ಕೇಸರಿ	
	ಪುದೀನಾ	
	ಅರಿಶಿನ	

13. ಷಡ್ರಸಗಳು

ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ರಸ(=ರುಚಿ)ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ(ಮಧುರ), ಹುಳಿ(ಆಮ್ಲ), ಉಪ್ಪು(ಲವಣ), ಖಾರ(ಕಟು), ಕಹಿ(ತಿಕ್ತ) ಮತ್ತು ಒಗರು(ಕಷಾಯ) ಎಂಬ ಆರು ರಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು (ಕಷಾಯ) ರಸಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ/ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ರಸ ಪ್ರಧಾನ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸವಿಯುತ್ತಾ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ರಂಜನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ನಾಲಗೆಗೆ ವೇದ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಸವನ್ನೆ(=ರುಚಿ) ಸವಿಯಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವೆಂದರೆ ಔಷಧಿಗಳು. ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ಪ್ರಧಾನ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸವಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೇ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆರು ರಸಗಳು : ಪೃಥ್ವಿ, (ಭೂಮಿ), ಅಪ್(ಜಲ), ತೇಜ(ಅಗ್ನಿ), ವಾಯು(ಗಾಳಿ) ಮತ್ತು ಆಕಾಶ(ಅವಕಾಶ) ಎಂಬ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವವಾಗುವುದು. ಎರಡೆರಡು ಭೂತಗಳಿಂದ ಒಂದು ರಸದಂತೆ ಉದ್ಭವವಾಗುವುದು. ಅವು ಹೀಗಿವೆ:

ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಜಲ ಮಹಾಭೂತ–ಮಧುರ(ಸಿಹಿ)

ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ತೇಜಭೂತ–ಆಮ್ಲ(ಹುಳಿ)

ಅಪ್ ಮತ್ತು ತೇಜಭೂತ–ಲವಣ(ಉಪ್ಪು)

ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ವಾಯುಭೂತ–ತಿಕ್ತ(ಕಹಿ)

ತೇಜ ಮತ್ತು ವಾಯುಭೂತ–ಕಟು(ಖಾರ)

ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ವಾಯುಭೂತ–ಕಷಾಯ(ಒಗರು)

ಈ ಆರೂ ರಸಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರಸವು ಮತ್ತೊಂದು ರಸಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಾಗಲೀ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಈ ಆರೂ ರಸಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರಸವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಸವು ಮತ್ತೊಂದು ರಸಕ್ಕೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಸವೂ ಈಗಾಗಲೇ

ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪರ್ಯಾಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಸದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕೆಲವು ಅಂತಃ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕೋಣ.

ಮಧುರ (ಸಿಹಿ)

ಮಧುರ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುರ ರಸವನ್ನು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸೆ ಬರಿಸುವಂತ ಗುಣ ಮಧುರ ರಸಕ್ಕಿದೆ. ಮಧುರ ರಸವು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲೇಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂತಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಮಧುರ ರಸವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ದೋಷಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ, ಕಾಂತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಕಬ್ಬು, ಬೆಲ್ಲ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಹಲಸು, ಮಾವು, ಯಷ್ಠಿ ಮಧು, ಜೇನು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಧುರ ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಆಮ್ಲ (ಹುಳಿ) ರಸ

ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ರೋಮಾಂಚನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜುಮು ಜುಮು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲರಸ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತವು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಕ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧೋಮಾರ್ಗದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಆಮ್ಲರಸಕ್ಕಿದೆ. ಸಕಲ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತದರ ಅಂಗರಚನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವುಗಳು ಬೇಗನೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸಿ'-ಜೀವಸತ್ವವು ಆಮ್ಲರಸದಲ್ಲಿದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹುಣಿಸೆ, ಮಾತುಲುಂಗ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಮ್ಲರಸದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ.

ಲವಣ (ಉಪ್ಪು) ರಸ

ನಾಲಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳು ಒಣಗಿದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಚಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈಯನ್ನು ಬೆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೈಂಧವ, ಸೌವರ್ಚಲ, ಕೃಷ್ಣ, ಬಿಡ, ಸಾಮುದ್ರ, ಔದ್ಭಿದ, ರೋಮಕ ಪಾಂಸುಜ, ಸೀಸ, ಕ್ಷಾರಗಳು ಲವಣ ರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ರಸ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಡವೆನಿಸುವಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಕಹಿ ರಸವು. ಕಹಿ ರಸವು ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಇತರೆ ರುಚಿಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ, ನಾಲಗೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಕಹಿ ರಸವು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ದೂಷಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ಪಡವಲ, ಬೇವು, ಅರಿಶಿನ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತಿಕ್ತ ರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಕಟು (ಖಾರ) ರಸ

ಕಟುರಸವು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತುದಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದು. ಉರಿ/ದಾಹದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬೀರುವುದು. ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗುಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಟುರಸ ಪ್ರಧಾನ ದ್ರವ್ಯಗಳು.

ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ರಸ

ನಾಲಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಾಲಗೆಯು ಚಲಿಸದೇ ಇರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಮತ್ತಿತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ (ಸ್ತಂಭಕ) ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಖರ್ಜೂರ, ಬೇಲ, ಹತ್ತಿ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಷಾಯ ರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿವೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ರಸವೂ ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರಸವು ಅಧಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಪದಾರ್ಥವು ಎಲ್ಲರಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಕಲ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಕಾಪಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ನಾವು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಎಲ್ಲ ರಸಗಳೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಲು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರು ರಸಗಳ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು. ಹಾಗು ಅವುಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ.

ರಸ	ಗುಣ ಕರ್ಮ	ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾನಿ
ಸಿಹಿ [ಮಧುರ]	ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದ, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ ಧಾತುಗಳ ವರ್ಧನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಯುವಕರಿಗೆ , ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬಲಕೊಡುವುದು. ಓಜೋವರ್ಧಕ. ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಆಯುವರ್ಧಕ. ವಾತ ಪಿತ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ಮ್ಯ, ಸ್ನಿಗ್ಧಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.	ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ [ಮೇಹ ರೋಗ] ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಹುಳಿ [ಆಮ್ಲ]	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಿಗ್ಧವಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರುಚಿಕರ. ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ಅನುಲೊಮನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಶರೀರವು ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ [ತಿಮಿರ ರೋಗ] , ಕಣ್ಣುಬೇನೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಮೈತುರಿಕೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಜ್ವರ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ನೀರಡಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಉಪ್ಪು [ಲವಣ]	ರುಚಿಕರ. ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳ ಅವರೋಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃಧ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.	ವಾತರಕ್ತಎಂಬ ಕೀಲು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೆರೆಕೂದಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ನೆರೆಗೆ ಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅತೀ ನೀರಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
ಖಾರ [ಕಟು]	ರುಚಿಕರ, ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.	ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವೀರ್ಯನಾಶ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ, ಕಂಪ ರೋಗ, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಕಹಿ [ತಿಕ್ತ]	ಬುಧ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು ಶುಧ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ರೂಕ್ಷ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫರೋಗ ಹರ. ಮೇದಸ್ಸು, ಪುರೀಷ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ.	ಧಾತುಕ್ಷಯ, ವಾತ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಹಿ [ತಿಕ್ತ]	ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ರೂಕ್ಷ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫರೋಗ ಹರ. ಮೇದಸ್ಸು, ಪುರೀಷ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ.	ಧಾತುಕ್ಷಯ, ವಾತ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಒಗರು [ಕಷಾಯ]	ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫ ಶಾಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀತ ವೀರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಲೇದ, ಮೇದಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.	ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವೀರ್ಯ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಅವರೋಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಷಷ್ಠಿಕ ಶಾಲಿ (60 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ), ಶಾಲಿ(ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಕ್ಕಿ), ಮುದ್ಗ(ಹೆಸರುಕಾಳು), ಸೈಂಧವಲವಣ, ಆಮಲಕಿ(ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ), ಅಂತರಿಕ್ಷ ಜಲ(ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮುನ್ನ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮಳೆ ನೀರು) ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ.

ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು

ವಲ್ಲೂರ (ಒಣಗಿದ ಮಾಂಸ), ಒಣಗಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಿಲಾಟ (ಒಡೆದ ಹಾಲು), ಹಂದಿಮಾಂಸ, ದನದ ಮಾಂಸ, ಎಮ್ಮೆ ಮಾಂಸ.

14. ಋತುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಶೀತ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಯೇ ವರ್ಷ/ಸಂವತ್ಸರಗಳೆಂದು ದಿನಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಆತನು ನೀಡುವ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸಂವತ್ಸರವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳೆಂದು ಪರಿಚ್ಛೇದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಯನ'ಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತರಾಯಣ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣಾಯನಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಆಯನಗಳು ಸೂರ್ಯನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಋತುವೆಂದು. ಮೂರು ಋತುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಅಯನವೆಂದೂ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರಾಯಣವನ್ನು 'ಆದಾನ' (=ಬಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು) ಕಾಲವೆಂತಲೂ ದಕ್ಷಿಣಾಯಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬಲವು ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ವಿಸರ್ಗ' ಕಾಲವೆಂತಲೂ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುಗಳಿಂದ ಉತ್ತರಾಯಣ ಮತ್ತು ವರ್ಷಾ, ಶರದ್, ಹೇಮಂತ ಋತುಗಳಿಂದ 'ದಕ್ಷಿಣಾಯನ'ವೆನಿಸಿದೆ. ಆದಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯು ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸೌಮ್ಯ ಗುಣಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಸರ್ಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೋಮ(ಶೀತ) ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಋತುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪಾಲಿಸುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗೆ 'ಋತುಚರ್ಯೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹೀಗಿವೆ.

ಹೇಮಂತ ಋತು [ಮಾರ್ಗಶಿರ– ಪುಷ್ಯಮಾಸ]

ಮಾರ್ಗಶಿರ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಯಮಾಸಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ. ಡಿಸಂಬರ್ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಜನವರಿ ಅಂತ್ಯದ ವರೆಗೆ.

ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಳಿ. ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೀಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಪ್ರಖರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ರೋಮಕೂಪಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಶಾಖವು ಹೊರ ಬರದೇ ಒಳಗಡೆಯೆ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುವ

ಹಂಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಧಾತುಗಳನ್ನೇ ಪಚನಮಾಡಿಬಿಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸಿಹಿ ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳ ಅಂಶಗಳೂ ಕೂಡ ಬೆರೆತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉದರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೋದಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಇರುವ ನಿಯಮವೆಂದರೆ ಅದು ತೀರಾ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯಾಗಿರದೇ ಹೊಸದಾಗಿರಬೇಕು. ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿ, ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ದೆ, ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಅನ್ನ, ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿದೋಸೆ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆ; ಉದ್ದಿನ ಬೊಂಡಾ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉಂಡೆಗಳು ಹಿತಕರ. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಲು ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಂಡೆ, ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪುಳಿಯೋಗರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೂಕೋಸು, ಸೀಮೆಬದನೆ, ತೊಗರಿ, ಅವರೆ, ಕಡಲೆ, ಕುಂಬಳ, ಸೋರೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುವು. ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೀಬೆ ಈ ಋತುವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಸೇಬು, ಅನಾನಸ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಕೂಡ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಮಿಶ್ರಣ(ಸಲಾಡ್) ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಸರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಬಿ'ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ನೀಡಿದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಧನುರ್ಮಾಸದ ಅವಧಿಯಿದು. ವಾತಾವರಣವು ಶೀತವಿರುತ್ತದೆ. ಸುದೀರ್ಘ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಹಗಲು. ಈ ಋತುಮಾನದ ವಿಶೇಷತೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಿನ ಎರಡನೆಯ ವಾರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ, ಸುಗ್ಗಿಯ ಆಗಮನ ರೈತರು ಬೆಳೆದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಸಂಭ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಂತಸದ ಹಬ್ಬ. ಹೊಸ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೊಂಗಲ್(=ಹುಗ್ಗಿ) ವಿಶೇಷ ತಿನಿಸು. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆಗಳು. ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಮೊದಲಾದ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಾಕದ ಅಂತ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೊಂಗಲ್(=ಹುಗಿ) ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪೊಂಗಲ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ರುಚಿಯಲ್ಲೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಪೊಂಗಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಪುಷ್ಠಿ, ಧಾತು ವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

"ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲ"ದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಂಧುಮಿತ್ರರಿಗೆ ಹಂಚುವುದು, ಶುಭ ಕೋರುವುದು ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಬೆಲ್ಲ, ಎಳ್ಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಚೂರು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರು, ಹುರಿಗಡಲೆಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಮಿಶ್ರಣವೇ "ಎಳ್ಳುಬೆಲ್ಲ". ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ (ಎಣ್ಣೆ) ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠಗಳು ಲಭಿಸುವುವು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ರೂಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಚರ್ಮವು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು. ಮೈ ಕೈ ತುರಿಸುವುದು, ಎಳ್ಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಎಣ್ಣೆಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕು ಮುಚ್ಚುವುದು. ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿಯ ತುಂಡುಗಳೂ ಸಹ ತೈಲಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣದ ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗಾರರಾಗಿ ಬರುವ ಕಬ್ಬು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ರಸದಿಂದ ನಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು, ಜಿಡ್ಡನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ "ಎಳ್ಳಿನ ಮಿಶ್ರಣ"ವು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ ತಿನಿಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಮಂತ ಋತು ಅನುಸಾರ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ	ಅಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ
ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿ, ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ/ದೋಸೆ/ಮುದ್ದೆ ಉದ್ದಿನ ವಡೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಎಳ್ಳು, ಹೂಕೋಸು ಸೀಮೆಬದನೆ, ತೊಗರಿ, ಅವರೆ, ಕಡಲೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು, ಅನಾನಸ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೊಸರು, ಗಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪೊಂಗಲ್/ಹುಗ್ಗಿ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಪಾಯಸ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ.	ವಾತವರ್ಧಕ ಆಹಾರ, ಲಘು [ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ] ಆಹಾರ, ಅಲ್ಪ ಭೋಜನ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಶಿಶಿರಋತು [ಮಾಘ-ಫಾಲ್ಗುಣ ಮಾಸ]

ಫೆಬ್ರವರಿ- ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳು. ಹಿಂದೂ ಪಂಚಾಂಗದನ್ವಯ ಮಾಘ-ಫಾಲ್ಗುಣ ಮಾಸಗಳು. 'ರಥಸಪ್ತಮಿ' ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು. ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅದೇ ವಾತಾವರಣ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಏರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಪವಿರುತ್ತದೆ. ಸೆಖೆಯ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಮೈ ಚರ್ಮವು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಕಡಿತದ ಅನುಭವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಯು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಈ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವು ಸೇರಲು ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು, ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡಾ ಈಗ ಲಭ್ಯ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಳಿರಸದಿಂದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೀರು(=ಪಾಯಸ), ಹುಗ್ಗಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಬಲ ಬರುವುದು.

ಶಿಶಿರ ಋತು

ಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ	ಅಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ
ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ, ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಪೋಟ, ಬೋರೆಹಣ್ಣು, ಗೋದಿ ಪಾಯಸ, ಹುಗ್ಗಿ	ಖಾರ ಕಹಿ ವಗರು ಶೀತ ವಾತವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ರೂಕ್ಷ ಲಘು ಅನ್ನಪಾನ

ವಸಂತ ಋತು [ಚೈತ್ರ-ವೈಶಾಖ]

ಋತುಗಳ ರಾಜನೆಂಬ ಬಿರುದು ಈ ಋತುವಿಗೆ. ಕವಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವ ಋತು. ಚೈತ್ರ-ವೈಶಾಖ ಮಾಸಗಳಾದ ಏಪ್ರಿಲ್ - ಮೇ ಈ ತಿಂಗಳುಗಳ ಅವಧಿ ಹೇಮಂತ ಮತ್ತು ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಉದುರಿ ಹೋಗಿ ಮರ ಬೋಳಾಗುವುದು. ಚೈತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು ಮೂಡಿಬಂದು ಇಡೀ ಗಿಡ ಮರ ಬೋಳಾಗುವುದು. ಚೈತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು ಮೂಡಿ ಬಂದು ಇಡೀ ಗಿಡ ಮರಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಸುರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು. ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೆಖೆಯ ಅನುಭವವೂ ಕೂಡಾ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಶಾಖದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದ ಕಫವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಕಫಜನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಖಾರ, ಒಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿ ರಸಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

'ಯುಗಾದಿ'- ಹಿಂದೂ ಪಂಚಾಂಗದ ಆರಂಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಹಬ್ಬ. ಯುಗದ ಆದಿ ಎಂದೆನಿಸಿರುವ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅದು ನೀಡುವ ಗುಣ ಅಗಾಧ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಫ ದೋಷದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಬೇವಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಕಹಿ'ರಸವು ಕಫವನ್ನು ಶಾಂತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪಾಚಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರಾಮನವಮಿ- ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಹಬ್ಬ. ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ರುಚಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರಗಳ ಮಿಶ್ರಣ. ಕೋಸಂಬರಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸತ್ಕರಿಸುವ ಹಬ್ಬ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ನೀರನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನೀರಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾನಕ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಮಾಡಿದ ರಸಗಳು ಹೀಗೆ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಋತುವು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲವೆಂದೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಾವು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣು. ಸಕಲ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪಕ್ವವಾದ ಮಾವು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಹಣ್ಣಿನ ತಿರಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ(ಅಂಟು) ಇರುವ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚೂರು

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಡೆ, ಪಕೋಡ, ಬೋಂಡಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಾಣಲೆ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಉದ್ದುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಶುಂಠಿ(ಶುಂಠಿ ಜಲ), ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರೀಗಂಧಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಬೇಲ– ಮಾವು–ಬೇವು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವ ಕಾಲ. ಬೇವಿನ ಹೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾಲ. ಬೇವಿನ ಹೂವಿನಿಂದ ಗೊಜ್ಜನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ (ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ).

ಹೊರಗಡೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ನೆರಳಿಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೆಲಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಸಂತ ಋತುವಿನ ಆಹಾರ

ಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ	ಅಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ
ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕೋಸಂಬರಿ ಪಾನಕಗಳು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೇವಿನ ಹೂ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಗೋದಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಅಲ್ಪ ಶ್ರೀಗಂಧ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.	ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು [ಜ್ಯೇಷ್ಠ-ಆಷಾಢ]

ಜ್ಯೇಷ್ಠ-ಆಷಾಢ ಮಾಸಗಳು. ಜೂನ್-ಜುಲೈ. ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆ ಅಧಿಕ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ದೇಹದ ಬಲ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ, ದ್ರವ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪಾನಕ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ ಹಿತಕರ. ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಕೋಸಂಬರಿ ಹಿತಕರ. ಗೋದಿ ಹಲ್ವ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಸೋರೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಹರಿವೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪು ಬಾಳೆಹೂ ಹಿತಕರ.

ಹಲಸು, ಮಾವು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಬಾಳೆ, ನೇರಳೆ ಹಿತಕರ. ಮಾಂಸ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿಗೆ ಶುಂಠಿ, ಲಾವಂಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಗುಲಾಬಿ ಪಕಳೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಸೊಗದೆಬೇರು, ಖರ್ಜೂರಾದಿ ಮಂಥ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು ಹಿತಕರ.

ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಹುಣಿಸೆ ಮಿತ ಸೇವನೆ. ಅವರೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ ಮಿತ ಸೇವನೆ, ಖರ್ಜೂರದ ಮಿತ ಸೇವನೆ.

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನ ಆಹಾರ

ಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ	ಅಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ
ದ್ರವ ಅಹಾರ, ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ, ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ತುಪ್ಪ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬಾಳೆಹೂವು, ಹಲಸು, ಮಾವು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಬಾಳೆ, ನೇರಳೆ, ಲಾವಂಚ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಗುಲಾಬಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು, ಕುಡಿಯಲು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು.	ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹುಳಿ ಉಷ್ಣ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ

ವರ್ಷಾ ಋತು [ಶ್ರಾವಣ- ಭಾದ್ರಪದ]

ಮಳೆಗಾಲ, ನಿಸರ್ಗಕಾಲ, ಶ್ರಾವಣ ಭಾದ್ರಪದ, ಆಗಸ್ಟ್-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮಾಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದು. ದಕ್ಷಿಣಾಯನದ ಮೊದಲ ಋತು. ದೇಹದ ಬಲ ಕಮ್ಮಿ. ಮಳೆ ಚಳಿಯಿಂದ ವಾತವು ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ದೋಷದ ಸಂಗ್ರಹ, ಕಫವೂ ಹೆಚ್ಚು, ಅಗ್ನಿ ಕ್ಷೀಣ. ಮೂರು ದೋಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಆಮ್ಲ, ಲವಣ, ಮಧುರರಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸುಗಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಳೆಯದಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿ, ತೊಗರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಗೋದಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಗೋದಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು (ಸುಕ್ಕ ರೊಟ್ಟಿ) ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಬದನೆ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆ, ಹುಣಿಸೆ, ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಪಾರಿವಾಳ, ಕುರಿಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೀನು,ಹಂದಿಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು.

ಅವರೆಕಾಯಿ, ಬದನೆ, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು- ಬೇಡ. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ ಹಿತಕರ.

ವರ್ಷಾ ಋತುವಿನ ಆಹಾರ

ಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ	ಅಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ
ಬಿಸಿನೀರು, ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಆಮ್ಲರಸ, ಲವಣರಸ, ಮಧುರರಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ, ಹಳೇರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿ, ತೊಗರಿ, ಗೋದಿ ರೊಟ್ಟಿ	ಅಧಿಕ ನೀರು ಸೇವನೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ನದಿ ನೀರು

ಶರದೃತು [ಆಶ್ವೀಜ–ಕಾರ್ತಿಕ]

ಆಶ್ವೀಜ, ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸಗಳು ಅಂದರೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಿಂದ –ನವಂಬರ್ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾಗಿದೆ. ದಸರಾ ಮತ್ತು ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬಗಳು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ವರ್ಷಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಪಿತ್ತವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕೆರಳುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತದ ಆಶ್ರಯವಾದ ರಕ್ತವೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು ರಸವುಳ್ಳ, ಶೀತಗುಣ, ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಮೊರಬ್ಬ, ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆ, ಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಏಲಕ್ಕಿ– ನೀರು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುರಿ, ಆಡು, ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಳದಿಂಗಳ ಊಟ ಹಿತಕರ.

ಶರದೃತುವಿನ ಆಹಾರ

ಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ	ಅಸೇವನೀಯ ಆಹಾರ
ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು ರಸವುಳ್ಳ ಶೀತಗುಣದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ, ಹೀರೆ ಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಮೊರಬ್ಬ, ಚಟ್ನಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆ, ಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಕೋಳಿ, ಕುರಿ, ಆಡಿನ ಮಾಂಸ.	ತೀಕ್ಷ್ಣ ಹುಳಿ ಉಷ್ಣ ಕ್ಷಾರ

ಋತು ಸಂಧಿಕಾಲ

ಋತುವಿನ ಅಂತ್ಯಭಾಗದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಋತುವಿನ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಋತುವಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಿಂದಿನ ಋತುವಿನ 7 ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ಆಗಮನ ಋತುವಿನ ಮೊದಲ 7 ದಿನಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅವಧಿ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅವಧಿಗೆ 'ಋತುಸಂಧಿ ಕಾಲ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಭಾರತೀಯ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರೀತ್ಯಾ ಕಾಲ ವಿಭಾಗ

ಋತು	ಮಾಸ	ತಿಂಗಳು
ವಸಂತ	ಚೈತ್ರ ಮತ್ತು ವೈಶಾಖ	ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಮೇ ಮಧ್ಯಭಾಗದವರೆಗೆ
ಗ್ರೀಷ್ಮ	ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಮತ್ತುಆಷಾಢ	ಮೇ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಜುಲೈ ಮಧ್ಯಭಾಗದವರೆಗೆ
ವರ್ಷಾ	ಶ್ರಾವಣ ಮತ್ತು ಭಾದ್ರಪದ	ಜುಲೈ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ ಮಧ್ಯಭಾಗದವರೆಗೆ
ಶರದ್	ಆಶ್ವೀಜ ಮತ್ತು ಕಾರ್ತೀಕ	ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ನವಂಬರ್ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದವರೆಗೆ
ಹೇಮಂತ	ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಯ	ನವಂಬರ್ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಜನವರಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದವರೆಗೆ
ಶಿಶಿರ	ಮಾಘ ಮತ್ತು ಫಾಲ್ಗುಣ	ಜನವರಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯಭಾಗದವರೆಗೆ

15. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ

ಶಿಶುವು ಜನಿಸಿದ ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಳುವ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಳುವು ನಮಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೇಂದರೆ ಹಸಿವು. ಶಿಶು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿವಾದಾಗ, ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಅಳುತ್ತಾರೆ. "ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸು" ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಕು. ಪ್ರಸವದ ಅನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿ ಸುಖವಾದ ಪ್ರಾಕೃತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರಸವವಾದ ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ಷೇಪಗಳು (ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಸ್) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯನ್ನು ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಚೀಪಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸುರು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 15 ಮಿಲಿ (2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚೆಯಷ್ಟು) ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇನೂ ರುಚಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಗೆ–ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹಾಲಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಲ್ಮಶ ಎಂದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವೇ ಬೇರೆ. ಈ ಹಾಲು 'ಗಿಣ್ಣು' ಹಾಲು. ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೋಸ್ಟ್ರಂ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಶಿಶುವನ್ನು ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುವಂತಹ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು, ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವ ಅಂಶ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಿಶುವು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪೀಯೂಷವೆಂದು

(=ಅಮೃತ=ಸುಧಾ) ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಈ ಗಿಣ್ಣುಹಾಲನ್ನು ತಪ್ಪಿಸದೇ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಲೇಬೇಕು.

ಶಿಶುವು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತಾ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು ತೆಳುವಾಗುತ್ತಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ದ್ರವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕೂಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲಿಗೆ ಅಪಕ್ವ ಹಾಲು ಎಂದೂ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬಣ್ಣವೂ ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದು ನೀರಿನಂಶವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಪಕ್ವವಾದ ಹಾಲು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಕಲ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಆಗಿವೆ. 1. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠಗಳು 2) ಸಸಾರಜನಕ 3) ಕೊಬ್ಬು 4) ಖನಿಜಗಳು, 5) ನೀರು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಇವೆ. ಇವು ದೇಹವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ, ವಿಷಾಂಶಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಲೈಸೋಸೋಮುಗಳು, ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬುಲಿನ್ ಎ, ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಲಾಕ್ಟೊಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಬೈಫಿಡಸ್ ಅಂಶಗಳು ಸೈನಿಕರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಪಾಯಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ವಭರಿತವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿಗೆ 'ಅಮೃತ'ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇಂತಹ ಅಮೃತದ ಪಾನವನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ ನಿರ್ವಂಚನೆಯಿಂದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಾಯಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಶಿಶುವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು,, ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಮಣಿಗಳಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ Exclusive Breast feeding ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮೊಲೆಉಣಿಸುವಿಕೆ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಯಿಯು 450 ರಂದ 600 ಮಿಲಿ. ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಶತ 12. ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ 110 ಮಿಲಿಯಲ್ಲಿ 70 ಕಿಲೋ

ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವಿಷ್ಟು ಎಳೆ ಕೂಸಿಗೆ ಸಾಕು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವು:

1. ಸದಾಕಾಲ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ
2. ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಆಹಾರ
3. ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
4. ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
5. ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
6. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
7. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು.
8. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಪ್ರಸನ್ನಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದ ಶಿಶುವು ಅತಿಸಾರ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಸುಣ್ಣದಕೊರತೆ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡೆ, ಶೀತ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ನಿರ್ಜಲೀಭಾವ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಜೀವನ(ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹದು), ಬೃಂಹಣಂ(ಧಾತುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು), ಸಾತ್ಮ್ಯ(ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹದು) ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಎಂದಿಗೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶಿಶುವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಾತ್ಮ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೇವಲ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀರಾದ ಅವಸ್ಥೆಯೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪೂರಕ ಆಹಾರ :

ಶಿಶುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ದ್ರವಾಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಘನರೂಪಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬೇಳೆಕಟ್ಟಿನ ತೊವ್ವೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಹ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 10 ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ರಾಗಿ ಸರಿ, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮೋದಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಕಾಲ. ಹುಗ್ಗಿ, ಸೇಬು, ಬಾಳೆ, ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಬೇಕು. ಆಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಉಂಡೆ, ಉತ್ತಮ ಪೂರಕ ಆಹಾರವಾಗುವುದು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೇಳೆಕಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರು ಸೇವಿಸುವ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಚೂರು ಚೂರೇ ಕೊಡುತ್ತಾ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. 1 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಗುವು ದೊಡ್ಡವರು ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಶಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ 108 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

1 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಶಿಶು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದು ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿದ್ದು, ಎದ್ದು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡುವ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ 9 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 1240 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಶರೀರದ ತೂಕವು ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 12 ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. 22 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವಿಷ್ಟು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಿನ್ನುವಾಗ ಆಡುವುದು, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ತಿನ್ನುವುದು, ತನ್ನದೇ ಚಮಚ, ಬಟ್ಟಲು, ಲೋಟಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು

ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ತಾನೇ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಮಂದಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದೇ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಮಗುಚಲ್ಲಾಡುತ್ತ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ದೊಡ್ಡವರು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡವರು ಸೇವಿಸುವ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನ, ಗೋದಿ ಹುಗ್ಗಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರ ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ರಸಂ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಕೇಕು, ಹಣ್ಣುಗಳುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

4 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷದಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುವ ಹಂತ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯೂ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಆಟ, ಪಾಠ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು 300 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

6 ರಿಂದ 13 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುವ ಹಂತ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯೂ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ದೇಹ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸವಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಘನ ಆಹಾರವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅನ್ನ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಜೋಳಗಳಿಂದ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹಾ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮಕ್ಕಳು 2 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಲಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು ನಾವು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು	ಕೊಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರ
1–4 ತಿಂಗಳು	ತಾಯ ಎದೆಹಾಲು.
4–6 ತಿಂಗಳು	ತಾಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ [ರಾಗಿ ಸರಿ] ಇತ್ಯಾದಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ತೆಳುವಾದ ಗಂಜಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ತೆಳುವಾದ ರಸ ಅಥವಾ ರಸಾಯನ.
6–8 ತಿಂಗಳು	ತಾಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ, ರಾಗಿ [ರಾಗಿ ಸರಿ] ಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗಟ್ಟಿ ಗಂಜಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವುಚಿದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಪಾಯಸಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ.
8–12 ತಿಂಗಳು	ತಾಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮೃದುವಾದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿ. ಅನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ.
1 ವರ್ಷದ ಅನಂತರ	ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್, ರಾಗಿ ಪಾಯಸ, ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ನ್ಯೂನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಮೂರು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ(ಮಾಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್) ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ 6 ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ 6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ನಮ್ಮದು ಬಡತನದ ದೇಶವಾದುದರಿಂದ ಈ ಉಪಟಳ ಅಧಿಕ. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವು ಬಡ ಜನರ ಕೈಗೆಟುಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರುಗಳು 6 ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೂ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತಿತರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪೂರಕ ಘನ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕ್ವಾಷಿಯೊರ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಮರಾಸ್ಮಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ವಾಷಿಯೊರ್ಕರ್ :

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತವಾದ ಮಗು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನು, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಅಹಾರದಿಂದಲೂ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮಗು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಸ್ತು, ದೇಹದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳು ಊದುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಉಳಿದ ಕೂದಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಬರುವುದು, ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಚರ್ಮ, ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ, ಯಕೃತ್ತು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಪ್ಪೆ ಮುಖ, ಕಾಂತಿಹೀನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮಂಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸದಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಹಸಿವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮರಾಸ್ಮಸ್ :

ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ತರವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಕೈ ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ನಿತಂಬ, ಭುಜ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒಣಗಿದಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಮೂಳೆ ಚಕ್ಕಳದ ಕೃಶದೇಹವನ್ನು ಹೋದಿರುತ್ತದೆ. ಅಳಲೂ ಸಹ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀರಲು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಫಕ್ಕರೋಗವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ : ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟು 1 ಭಾಗ + ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಭಾಗ + 1 ಭಾಗ ಉದ್ದಿನಹಿಟ್ಟು + 3 ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಖಂಖಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು. 6 ಚಮಚದಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ನೀಡಿದಾಗ 125 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು 2.5 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 5 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು (1 ಚಮಚ) ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಮತ್ತು 10

ಭಾಗ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ (2 ರಿಂದ 4 ಗ್ರಾಂ), ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್(0.5 ಗ್ರಾಂ) ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಇರುಳು ಕುರುಡು :

ಎ–ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ. ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವೆಂದರೆ ಎ–ಜೀವಸತ್ವ. ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಬಣ್ಣದ ಚುಕ್ಕಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣೇ ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು (ಕೆರಟೋಮಲೇಶಿಯಾ).

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪರಂಗಿ, ಮಾವು, ಮೀನೆಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಗು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

16. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆಹಾರ

[13 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದವರೆಗೆ]

ಮಗು ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಜಾರುವ ಕಾಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಲ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮೀಸೆಮೂಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನವು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಕಾಲ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಂತೆ ಅಹಂಮಿಕೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ಎಲ್ಲವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಧ್ಯೇಯದಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸದಾ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ದ್ರವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ, ನೀರು, ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ಉದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹ ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ರಾಗಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ದವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೆಕು. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು, ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡಬೇಕು.

ಷಷ್ಠಿಕ ಶಾಲಿ [ಅರವತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಅಕ್ಕಿ], ಶಾಲಿ [ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ], ಹೆಸರುಕಾಳು/ಬೇಳೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ [ಉಪ್ಪು], ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಜವೆಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಂತರಿಕ್ಷಜಲ [ಮಳೆ ನೀರು], ಹಾಲು ತುಪ್ಪ, ಒಣಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸದಾ ಅಥವಾ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ನಿತ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಣಗಿಸಿದ ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಒಡೆದಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮೊಸರು, ಉದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

17 ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಆಕೆ ದಷ್ಟ ಪುಷ್ಟವಾಗತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಉದರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳು ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸದಾಕಾಲ ತಾನೂ ನಗುತ್ತಾ ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಸಂತಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ತೃಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಿರಿಯರ ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ತಾಯ್ತತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ತಾಯ್ತನದ ಅಥವಾ ಮಾತೃತ್ವದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಈ ಮೂರೂ ಬಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಆಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ :

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕೇವಲ ಆಕೆಯ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಕೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಅಧಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ದಾಸ್ತಾನು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾಲು, ಸುಖವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ, ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬಲ, ಸುಖ ಪ್ರಸವ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶಿಶುಜನನ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವಾನಂತರದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿರುವಿಕೆ, ಮೊಲೆಯುಡಿಸುವಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಕೆಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತೃತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

9 ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕಾಲವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ 3 ಬಾರಿ (ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು, ಎರಡನೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳೆಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು

ರಾಣಂತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳು

ಹಾಲು- ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೋಟದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಕಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ಹಾಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯವಾದ ಆಹಾರ. ಹಾಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ತಂಪಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಹಾರ(ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಗಂಜಿ, ಎಳನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು, ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೇವಿಸುವ ಘನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಬಾರದು. ತೊವ್ವೆ, ಬೇಳೆಕಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ ತಂಪು ನೀಡುವ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳು

ಹಾಲಿಗೆ ಅತಿಮಧುರ, ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು(ಶತಾವರಿ) ಸಸ್ಯಗಳ ಬೇರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಲೋಟದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅತಿಮಧುರ ಮತ್ತು ಶತಾವರಿಗಳು ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳು

ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಪಾಯಸ, ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಸಗಸೆ, ಶಾವಿಗೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಯಸ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವು ದೇಹ ಸೇರಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಖ ಎರಡನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅನ್ನ, ಪಾಯಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವು ಚರ್ಮವು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳು

ಈ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದ್ದ ವಾಕರಿಕೆ [ವಾಂತಿ] ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಘನ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಾಂಸದ ರಸ(ಮೀಟ್ ಸೂಪ್) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳು :

ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಈ ವೇಳೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಅಲ್ಪ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳು :

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು 'ನೆಗ್ಗಿಲುಮುಳ್ಳು' ಸಸ್ಯದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳು :

ಆಹಾರವು ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಸಂಸ್ಕರಿತ ಘೃತ(ತುಪ್ಪ)ಗಳಾದ ಫಲಘೃತ, ಮಹಾ ಕಲ್ಯಾಣಕಘೃತಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಂಟು ಮತ್ತು ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳು:

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳು ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಉದರದಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಲು, ಗಂಜಿ, ಎಳನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನೀರು ಇವುಗಳು ಈ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

...ಂಗಳಾನುಸಾರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ

...ತಿಂಗಳುಗಳು	ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ
1 ನೆಯ ತಿಂಗಳ	• ಸಾತ್ಮ್ಯ ಆಹಾರ • ಸಿಹಿ, ಶೀತ, ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ • ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಲು ಸೇವನೆ • ಮೊದಲ ಹನ್ನೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು, ಚಿನ್ನ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
2 ನೆಯ ತಿಂಗಳು	ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಿನಂತೆ.
3ನೆಯ ತಿಂಗಳು	• ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ • ಷಷ್ಠಿಕ ಶಾಲಿ [ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಅಕ್ಕಿ] ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು
4 ನೆಯ ತಿಂಗಳು	• ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ • ಷಷ್ಠಿಕ ಶಾಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸವುದು. • ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸ [ಒಣ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ]ವನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು
5 ನೆಯ ತಿಂಗಳು	• ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ • ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ • ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾಯಸ/ ಖೀರು • ಷಷ್ಠಿಕ ಶಾಲಿ [ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಅಕ್ಕಿ] ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು. • ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅನ್ನ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವದು
6 ನೆಯ ತಿಂಗಳು	• ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ • ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ • ಸಿಹಿ ಮೊಸರು • ನೆಗ್ಗಿಲಮುಳ್ಳು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು
7 ನೆಯ ತಿಂಗಳು	6 ನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಂತೆ • ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದಂತಹ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ[ಘೃತ ಖಂಡ] ಸೇವನೆ
8 ನೆಯ ತಿಂಗಳು	• ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. • ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವವರೆಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಯವಾಗು [ತುಪ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿ] ಮತ್ತು ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು
9 ನೆಯ ತಿಂಗಳು	• 8 ನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಂತೆ.

ಬಾಣಂತಿಯ [ಸೂತಿಕಾ ಸ್ತ್ರೀ] ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಸ್ತ್ರೀಯು ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿದ 45 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೂತಿಕಾಸ್ತ್ರೀ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು, 'ಬಾಣಂತಿಯ ಸಮಯ' ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ 'ಬಾಣಂತಿ' ಎನ್ನುವರು. ತೊಂಬತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೂ 'ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ವಿಶೇಷವಾದ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ರೂಢಿಯು ಬೆಳದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಚರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ರೀತಿರಿವಾಜುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಸವದ ಆಯಾಸವನ್ನು [ಕ್ಲೇಷ]ಕಳೆದು ತನ್ಮೂಲಕ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಚವ್ಯ[ಅಡಕೆ ಬೀಳು ಬಳ್ಳಿ/ಅಡರುಬಳ್ಳಿ], ಚಿತ್ರಕ[ಚಿತ್ರಮೂಲ], ಹಾಗೂ ಒಣಶುಂಠಿಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸ್ನಾನವಾದ ಅನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು. ತೆಳುವಾದ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಒಣಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಐದರಿಂದ ಏಳುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಭದ್ರದಾರುವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಒಂದುಲೋಟ ಬೆಲ್ಲದ ನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವು ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬೆಲ್ಲದ ನೀರು ಹಿತಕರ. ಅನಂತರ ಏಳರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವಿದಾರಿಕಂಧ [ನೆಲಗುಂಬಳ] ಔಷಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಟ್ಟಿಗಂಜಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಗಂಜಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಅಲ್ಪ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸ ಬೇಕು. ಜವೆಗೋದಿ, ಹುರುಳಿಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಣಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸರಸವನ್ನು [ಸೂಪ್] ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬೂದಗುಂಬಳ, ಮೂಲಂಗಿ ಹಾಗೂ ಕಾಡು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯವು ಊಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರಿನ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈರುಳ್ಳಿ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯಗಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದಂತಹ ಗೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ತಿಳಿಸಾರು, ಮೆಣಸಿನಕಾಳಿನ ಸಾರುಗಳನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಜ್ಜಿಗೆ, ಪಾಯಸ, ಕೀರು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿಹಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಎಳ್ಳಿನ ಚಟ್ನಿ, ಮೀನು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅತ್ತಿ, ಆಲ ಮತ್ತು ಅರಳಿ ಮರಗಳ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

18. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ, ಮುಪ್ಪು, ಮುದಿತನ, ಎಂತೆಲ್ಲಾ ಬಳಸುವ ಶಬ್ದಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ಕಾಲಘಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವ್ವನ, ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಅನಂತರದ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಘಟ್ಟ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 40 ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸವೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸವಕಳಿಗೆ ಈಡಾದ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬಲ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ದುಡಿದು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಬಿಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ/ಶ್ರಮವಾದರೂ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಟುತ್ವ, ಚುರುಕುತನ, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿಸಿ "ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ" ಎನ್ನುವರು. ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ; ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಕೃತ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂಟಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹವು ಬೇಗ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಧುಮೇಹ, ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಪೌರುಷ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತ (ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಎನ್‌ಲಾರ್ಜ್‌ಮೆಂಟ್), ಬೊಜ್ಜು, ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮರೆಗುಳಿತನ, ಚಪಲಚಿತ್ತತೆ, ಅಲ್ಪನಿದ್ರೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಗಾತಿಯ ಅಗಲಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವಿಕೆ, ಮೂದಲಿಕೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವ-ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಇತ್ಯಾದಿ ದೂಷಣೆ ಮಾತುಗಳು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ, ನಿಸ್ಸಾಹಯಕತೆ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣದಿಂದ ಮನೋಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮುದುಕರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನರಳುವರು.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರುವುದು ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದಿ ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಸಭಾಗವನ್ನು ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಚಲನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ದತೆ, ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧರು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಅರೆಘನ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

1. **ಸುಣ್ಣ- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ:** ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸವೆದಂತೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ದುರ್ಬಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೋರೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂಳೆಯು ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನ ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಇರಬೇಕು. ರಾಗಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಲ್ಲಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

2. **ಡಿ.ಜೀವಸತ್ವ** : ಡಿ. ಜೀವಸತ್ವವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. **ಬಿ 12 ಜೀವಸತ್ವ:** ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ವೃದ್ಧರಿಗೆ.

4. **ಸತು(ಜಿಂಕ್):** ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬಲವನ್ನು ಸತು(ಜಿಂಕ್) ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸತುವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

5. **ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ:** ಬಿ.ಜೀವಸತ್ವದೊಂದಿಗಿರುವ ಅಂಶವಿದು. ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೇಮೋಸಿಸ್ಟೀನ್ ಎಂಬ ಘಟಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

6. **ನಾರಿನಾಂಶಗಳು** : ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶವು ಆಹಾರದ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

7. **ಇತರೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು:** ಧಾತುಗಳ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

8. **ನೀರು :** ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೇಕೆನಿಸುವ ಪರಾವರ್ತನ ಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ನೀರನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ನಾವು ಬಾಹ್ಯರೂಪದಿಂದಲೇ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ವೃದ್ಧರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೀರು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು, ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಣಿಸುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಭಾವ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 8 ರಿಂದ 10 ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 300 ರಿಂದ 1000 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಸಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಮಿಶ್ರಿಸಿ(=ಪಚಡಿ) ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಥವಾ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ರುಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಾಂಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗೋದಿ, ರಾಗಿಗಳಿಂದ ಸುಣ್ಣ–ಲವಣ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾಳುಗಳಾದ ಬಟಾಣಿ, ಹುರಳೀಕಾಯಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಸಾರಜನಕವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಚಕ್ಕೋತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಸಕಲ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಾದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ, ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ವಾತದೋಷವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಕಲ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನ, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸಾಯನ, ಬಾದಾಮಿ ರಸಾಯನಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗು ಸೇವಿಸಬಾರದ ಆಹಾರಗಳು

ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು	ಸೇವಿಸಬಾರದ ಆಹಾರಗಳು
ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಕಾಳುಗಳಾದ ಬಟಾಣಿ, ಹುರಳೀಕಾಯಿ, ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವ ಹಸುರು ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಚಕ್ಕೋತ, ಪಪ್ಪಾಯ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ, ಖರ್ಜೂರ. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನ, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸಾಯನ, ಬಾದಾಮಿ ರಸಾಯನಗಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶರಬತ್ತು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪಾಯಸ, ಹಾಲು, ತರಲ ಆಹಾರ, ಸುಪಾಚ್ಯ ಆಹಾರ	ಕರಿದ, ಅತೀ ಜಿಡ್ಡಿನ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ. ಬೇಕರಿಯ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿನುಸುಗಳು, ಅತೀ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನುರಿಸದೆ ತಿನ್ನುವಿಕೆ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅತಿಮಾತ್ರಾ ಭೋಜನ, ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಸಿಹಿರಸಗಳ ಬಳಕೆ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ, ಅಧಿಕ ಟೀ, ಕಾಫಿಗಳ ಬಳಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳ ಬಳಕೆ. ಅಧಿಕ ಮಸಾಲಾ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ

19. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ದೇಹ/ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದಣಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಾಶ್ರಿತ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ 'ನಿದ್ರೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಾಗಿರುವ ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಚುರುಕುತನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತ ನಿದ್ದೆ. ಪ್ರಾಕೃತ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದವನು (ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು) ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರು ಇಂತಿಷ್ಟೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂದಾಜು 7 ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಜಡತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 18 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಕರು 9 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ರಸದೂತಗಳು(ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು) ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಸ್ರವಿಸುವುವು. ವೃದ್ಧರು ಜಾಸ್ತಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರು ಅಧಿಕ ವೇಳೆ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆ.

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ತುಂಬಾ ತಡವಾದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಪೆಪ್ಸಿನ್‌ಗಳ ಸ್ರಾವವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಕ ಮಾಡದೇ ಆಮ್ಲತೆಯ ಭಾವವೇ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ದೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಎದೆಉರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ, ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ(ಉದಾ:ಹಬ್ಬದೂಟ) ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು

ಉಂಡಾಗ ಬೇಗನೇ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಇತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಖಾರ, ಹುಳಿ ರಸಗಳು, ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅಧಿಕ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸೇವಿಸುವ ದ್ರವಾಹಾರದಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಏಳಬೇಕಾಗುವುದು. ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಬರುವುದು.
* ಕೆಫಿನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಪಾನೀಯವನ್ನು (ಕಾಫಿ) ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೆಫಿನ್ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
* ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು. ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾದರೆ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಪುದೀನಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯಗಳು ಸುಖ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಲಾವಧಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಯಸ್ಸು	ನಿದ್ರೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ [ಗಂಟೆಗಳು]
1	ಜನಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ 1 ತಿಂಗಳು	18–20
2	1–6 ತಿಂಗಳು	15–18
3	6–12 ತಿಂಗಳು	14–16
4	12–24 ತಿಂಗಳುಗಳು ಅವಧಿ/ 1–2 ವರ್ಷ	12–14
5	2–5 ವರ್ಷ	10–12
6	5–16 ವರ್ಷ	9–10
7	ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ	8
8	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ	6–8

20 ಮಾಂಸಾಹಾರ ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಅವುಗಳ ರಸ(ಮಾಂಸರಸ) ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾನ ಗುಣ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತತ್ಸಂಬಂಧ ಧಾತುಗಳು ಪುಷ್ಠಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಂಸಧಾತುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 8 ನೆಯ ತಿಂಗಳು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರದ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಉತ್ತಮವೋ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರವೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅದರದೇ ಆದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಾವು ಬದುಕಲು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿವೆ. ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ(ಹರ್ಬಿವೋರಸ್) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ(ಕಾರ್ನಿವೋರಸ್) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅನುಪಾತವು ಸದಾಕಾಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಎರಡನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಿಲಾ ಯುಗದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಾ ಬದುಕುವಾಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಎಲೆ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಅವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿ ರುಚಿ ನೋಡಿದ. ಹೀಗೆಯೇ ಯುಗ ಯುಗಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ನಾಗರಿಕನಾದ ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು(ಆಹಾರ ರೂಪೀ) ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಿದ್ದ ಬಲವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಂಸವನ್ನು(ಪಥ್ಯರೂಪೀ) ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಘನರೂಪ ಮಾಂಸ ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ.

ಸೇವಿಸುವ ಮಾಂಸವು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಆಕರದ (ಮೂಲ) ಮೇಲಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಲಶೇಯ(=ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ) ಮಾಂಸ, ಅನೂಪ(=ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ) ಮಾಂಸ, ಗ್ರಾಮ್ಯ(=ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ), ಕ್ರವ್ಯಭುಜ(= ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿ), ಜಾಂಗಲ(=ಶುಷ್ಕ ಪ್ರದೇಶ, ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ)ಮಾಂಸ, ಹಾರಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ (=ಪಕ್ಷಿ)' ಮಾಂಸಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಣಗಳೇ ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಗೆ

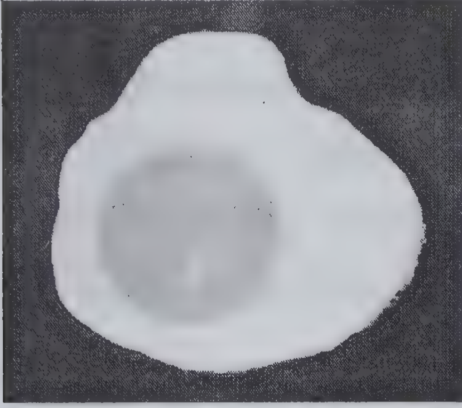
ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ, ನಾರಿನಾಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಸಾತ್ಮೀಕರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೇವನೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಾಖದಿಂದ ಪಾಕವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡು, ಪ್ರೋಟೀನು ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳು ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಅಂತಹ ಪಕ್ವವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇವು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಮಾಂಸವನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಾಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಾಂಶಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸ ರಸ– ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ಆ ನೀರಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ಪೇಯ. ಇದು ಕೂಡ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

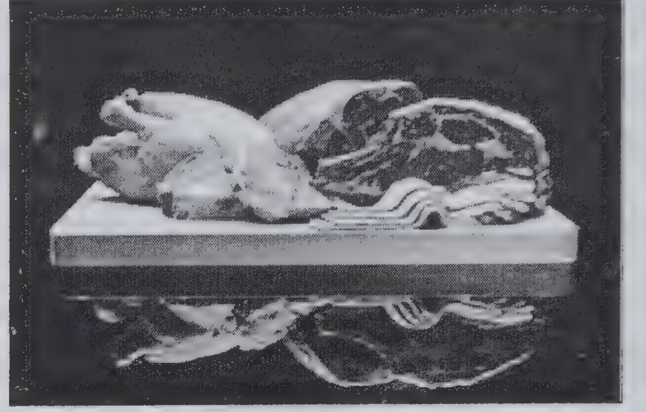
ಬೇಯಿಸುವುದು, ಕರಿಯುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು, ಸುಡುವುದು ಈ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಮೂಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಂತೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳು ಕೂಡಾ ಮಾಂಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಚ್ಚರ ನಮಗಿರಬೇಕು. ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ರುಚಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು, ಖುಷಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಬಾಡೂಟವು ಭೂರಿ ಭೋಜನವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದು ವಾದ ಮಂಡಿಸಬಹುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಾಗಿ ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಯಿಸಿದ, ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮಾಂಸವು ಬೇಗನೇ ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ವಿಷವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

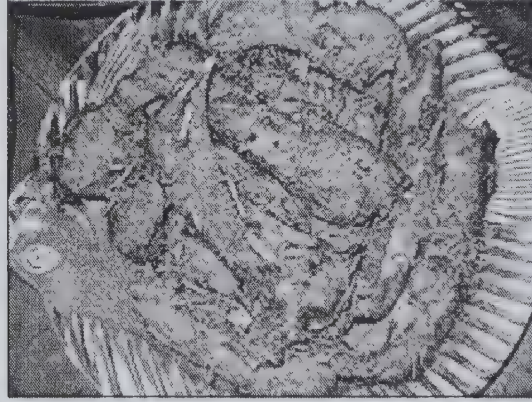
ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿ, ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಈ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಭಾಗ



ಮಾಂಸ



ಮೀನಿನ ಆಹಾರ

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮಾಂಸಗಳು

ಮೀನು

ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ. ಬಹುತೇಕ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗವುದು. ಸಿಹಿ ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಪೋಷಿಸುವುದು, ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೀನು ನದಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೀನಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ.

ಮೀನನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೀನು ಇರಲಿ.

ಕೋಳಿ

ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವರವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿದಾಯಕ, ಪುಷ್ಠಿದಾಯಕ ಆಹಾರ.

ಸೀಗಡಿ(ಪ್ರಾನ್)

ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆಯುರಿ, ಹುಳಿತೇಗುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಒಳಗಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗ : ಓವ ಆಲ್ಬುಮಿನ್, ಕೋನಾಲ್ಬುಮಿನ್ ಎಂಬ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸಸಾರಜನಕವಿದೆ. 183 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಗಂಧಕ, 148 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪೊಟಾಷಿಯಂ, 170 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಲೋರೈಟ್, 192 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಸೋಡಿಯಂಗಳು ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಾತುಕೋಳಿ :

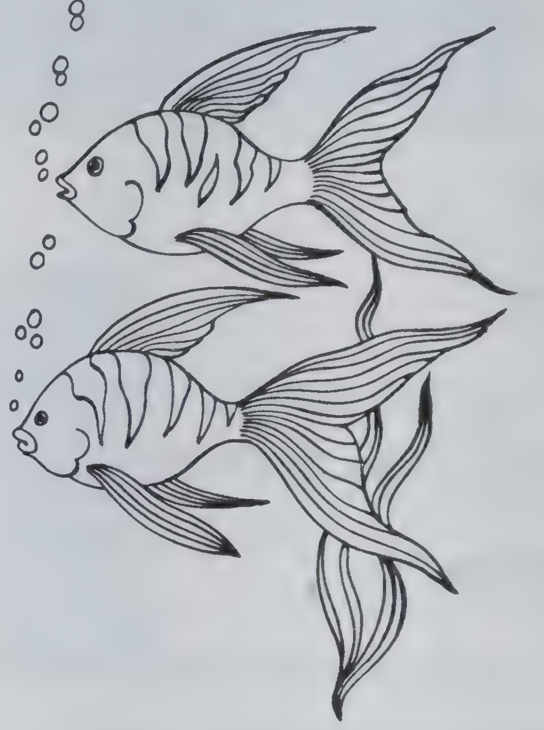
ಇದರ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಕೋಳಿಗಿಂತ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿತ್ತಿರ : ಗೌಜುಗದ ಹಕ್ಕಿ : ಇದರ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿಕರ, ಬಲ ನೀಡುವುದು.

ಮೊಲ: ಇದರ ಮಾಂಸ ಬಲು ರುಚಿಕರ. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಂದಿ : ಇದರ ಮಾಂಸವು ಉತ್ತಮ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.









ಜಿಂಕೆ : ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗದು. ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರ. ಇದರ ಕೋಡನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮಮಾಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ಮೊದಲಾದ ಕಫ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು.

ಎಮ್ಮೆ, ಕೋಣ: ಇವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ – ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಎಮ್ಮೆಯನ್ನು ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೋಣಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಸು : ಹಿಂದೂಗಳು ಹಸುವನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರು ಹಸುವಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಡು–ಮೇಕೆ :

ಮೇಕೆಯ ಮಾಂಸವು ಮನುಷ್ಯನ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ರಸ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಡತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

21. ರೋಗಾನುಸಾರ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೋ, ರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೋ, ಅದು ಪಥ್ಯ ಆಹಾರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೋ, ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೊ ಅದು ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಪಥ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯೇ ಮದ್ದು! ಎಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯೇ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಆಹಾರವೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ, ಪಥ್ಯ ಆಹಾರವೇ ಸಾಕು. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿರಲಿ.

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ನನಗೆ ಈ ರೋಗ ಇದೆ! ಆ ರೋಗ ಇದೆ! ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ! ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಾರೆ.

ನೆಗಡಿಯಂತ ಜಡ್ಡಿಲ್ಲ! ಬುಗಡಿಯಂತ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲ!

ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಒಂದು ವಾರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಏತಕ್ಕೆ? ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಕೇವಲ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ನೆಗಡಿಯು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಗೂ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರಿವು ಎಷ್ಟೋಂದು ಜನರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿರದಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ನುಡಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದಬಹುದು.

ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ದಾಹ, ಜ್ವರ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಎದೆ ಉರಿತ, ಅಲ್ಸರ್, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬುವಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯೇ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ನಾವು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ, ಸಮಯ, ಪ್ರಕೃತಿ, ರೋಗ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯ-ಅಪಥ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ :

ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹಿತಕರ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಿಗ್ಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಂಕಾಳು, ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಭೇದಿ :

- ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು, ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.
- ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ರವೆಗಂಜಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ತೆಳು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶುಂಠಿ, ಧನಿಯ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಲೋಟ ನೇರಳೆ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಧನಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹಿತಕರ.
- ಒಂದು ಭಾಗ ಕ್ಯಾರೆಟನ್ನು ತುರಿದು, ಅದಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಭೇದಿ :

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ	ಗೋದಿ, ಬಾರ್ಲಿ
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರು, ಮಸೂರಿ ಬೇಳೆ	ಅವರೆ ಕಾಳು, ಉದ್ದು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಕಾಯಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು ನೇರಳೆಹಣ್ಣು	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಾದಲ ಹಣ್ಣು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು,
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ	–
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಪಾರಿವಾಳ, ಜಿಂಕೆ, ಮೊಲ, ಬಿಳಿ ತಿತ್ತಿರ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ	–
ಇತರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಹಿಂಗು, ಜೀರಿಗೆ, ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟು	ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಅತಿ ಕೊಬ್ಬು / ಜಿಡ್ಡಿ ನಾಂಶ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮಸಾಲೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ

ಆಮಶಂಕೆ : [ಪ್ರವಾಹಿಕಾ]

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಫಮಿಶ್ರಿತ ಅಥವಾ ರಕ್ತಯುಕ್ತ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಮಶಂಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ವೇಳೆ ತಿಣುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಚಿಟಕಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಲವು ರಕ್ತಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕರಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಯುಕ್ತ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅನ್ನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು	ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ.
ಕಾಳುಗಳು	ಮಸೂರಿ ಬೇಳೆ.	ಅವರೆ ಕಾಳು, ಉದ್ದು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಅಪಕ್ವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಕಾಯಿ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ	ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣು.
ತರಕಾರಿಗಳು	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು.
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಕೆನೆಹಾಲು,ಕೆನೆಮೊಸರು, ಖೋವಾ
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಪಾರಿವಾಳ, ಮೊಲ, ಜಿಂಕೆ, ತಿತ್ತಿರಿ, ಲಾವಾ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ	–
ಇತರೆ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ, ಡಾಲ್ಡಾ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ, ಖಾರಾ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಬೆಲ್ಲ, ಕಬ್ಬು

ಗ್ರಹಣಿ :

ಒಮ್ಮೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವಂತಹ ತೊಂದರೆ. ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೂ ದ್ರವವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವಂತಹದು ಗ್ರಹಣಿ ರೋಗವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ 7 ದಿನ, 10 ದಿನ, 15 ದಿನ ಅಥವಾ 30 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಓಂಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅನ್ನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ.
- ಹುಳಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಅಥವಾ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯು ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೆಯ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ	ಗೋದಿ, ಬಾರ್ಲಿ
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ	ಅವರೆಕಾಳು, ಉದ್ದು.
ಹಣ್ಣುಗಳು	ದಾಳಿಂಬೆ ,ಬೇಲ, ಬಾಳೆ ಹೂವು, ನೇರಳೆಹಣ್ಣು.	ದ್ರಾಕ್ಷಿ
ತರಕಾರಿಗಳು	ಕಮಲದಗಡ್ಡೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಗಣಕೆಸೊಪ್ಪು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಎಲೆಯುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳು
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಮೊಸರು	–
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಲಾವಾ ಮತ್ತು ತಿತ್ತಿರ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ ರಸ	–
ಇತರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ	ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಕಬ್ಬು, ಎಲಚಿ ಕಾಯಿ, ಅಡಿಕೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ. ಅತಿ ಖಾರವಾದ ಆಹಾರಗಳು. ಗೋದಿ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ [ಪೈಲ್ಸ್/ಅರ್ಶ]

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಆಗದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಪ್ರತಿದಿನ 5–6 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಖಾರ, ಮಸಾಲ ಆಹಾರ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದಾಗ ಶುಂಠಿ, ಓಮುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಎಳ್ಳನ್ನು ದಿನವು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತಿಂದು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಸೂರಣಗಡ್ಡೆಯ ಉಂಡೆ ಅಥವಾ ಮೋದಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಬಿಲ್ವತ್ರೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯದೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹುರುಳಿಕಾಳು	–
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು	–
ತರಕಾರಿಗಳು	ಸೂರಣಗಡ್ಡೆ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು	–
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಆಡಿನ ಹಾಲು	–
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಮೊಲ, ಲಾವಾ, ತಿತ್ತಿರ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ	–
ಇತರೆ	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಎಳ್ಳು	ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರ ತಿಂಡಿಗಳು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು

ಆಮವಾತ (ಒಂದು ಬಗೆ೦ಯ ಕೀಲು ಜ್ವರ)-ರುಮಟಾ೦ಯ್ಡ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್

ಆಮವಾತ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ೦ಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ೦ಯು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸದಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ಕಟ್ಟು ಸೇವನೆ :

ಹೆಸರುಕಾಳಿನಿಂದ ತ೦ಯಾರಿಸಿದ ಕಟ್ಟನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕುಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

- ಕುಡಿಯುವ ನೀರು :

ಶುಂಠಿ, ಕಾಳಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಇದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಜ್ಜಿಗೆ೦ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಬೆಣ್ಣೆತೆಗೆದ ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ೦ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿ೦ಯುಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೆಯ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ. ಬಾರ್ಲಿ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹುರುಳಿ ಕಾಳು	–
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ	ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಎಳೇ ಬದನೇಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ.	ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು.
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲೀನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಕೆನೆಹಾಲು, ಕೆನೆಮೊಸರು, ಖೋವಾ.
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಲಾವಾ, ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಮೀನು

ಇತರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಮುಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಿಸಿನೀರು	ಕೊಬ್ಬು, ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ. ಮೀನು, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಹುಳಿರಸ ಸೇವನೆ, ಕೆನೆ ಮೊಸರು, ಮೊಸರೊಡೆ[ಥೈರೊಡೆ], ಅತೀ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಆಹಾರ, ತಣ್ಣೀರು, ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪುಗಳು

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ)

- ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡುವ ಬದಲು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜವೇಗೋದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ ಮತ್ತು ರವೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಜವೇ ಗೋದಿ ಅಥವಾ ಬಾರ್ಲಿ ನುಚ್ಚನ್ನು ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಪಥ್ಯವಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿ, ಪರೋಟ, ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ದೋಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೆಯ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ. ಬಾರ್ಲಿ ಜೋಳ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ನವಣಿ, ಅರವತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಬತ್ತದ ಅರಳು	ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹುರುಳಿ ಕಾಳು, ಕಡಲೆಬೇಳೆ.	ಅವರೆಕಾಳು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ	ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಒಂದೆಲಗ, ಮೆಂತ್ಯ, ಪಾಲಕ್, ಪುದೀನಾ, ಕರಿಬೇವು	–
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಹಾಲು, ಕೆನೆಮೊಸರು, ಖೋವಾ
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಪಾರಿವಾಳ, ಮೊಲ, ತಿತ್ತಿರಿ, ಲಾವಾ, ನವಿಲು, ಜಿಂಕೆ ಮಾಂಸರಸ	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ
ಇತರೆ	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ	ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರ, ಅತೀ ಸೇವನೆ ಅತೀ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ

ನೆಗಡಿ :

ಮೋಡ ಕವಿದ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದಾಗ ತ0ಪು ಗಾಳಿಯಿದ್ದಾಗ, ತಣ್ಣೀರು, ತಂಪಾದ ಪಾನೀ0ಯಗಳು ಐಸ್ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ0ಯ ಅನ್ನದ ಸೇವನೆಯಿ0ದ ನೆಗಡಿ0ಯು ಉ0ಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯ :

ಶು0ಠಿ, ಧನಿ0ಯಾ, ತುಳಸೀ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಲವ0ಗ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಆಹಾರದೊ0ದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಶು0ಠಿ, ಮೆಣಸು, ಧನಿ0ಯಾ, ತುಳಸಿ0ಯ ಕಷಾ0ಯವನ್ನು ಕುಡಿ0ಯಬಹುದು. ಬಿಸಿನೀರು, ಬಿಸಿ0ಯಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ0ತಹ ಆಹಾರವು ನೆಗಡಿ0ಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನೀರಾದ ಹಾಲಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ0ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿ0ಯುವುದು ಹಿತಕರ.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋದಿ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ	ಉದ್ದು
ಹಣ್ಣುಗಳು	–	ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಬದನೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ	–
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ಹಾಲು	ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಜಾಂಗಲ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ	ಮೀನು
ಇತರೆ	ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲಘು ಆಹಾರ, ಬಿಸಿನೀರು, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ	ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಫ್ರಿಜಲ್ಲಿಟ್ಟುರುವ ಆಹಾರ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ

ಕೆಮ್ಮು:

- ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಧನಿಯಾ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ವಿಳ್ಳೆದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಳು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಗಿಯಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	**ಅಪಥ್ಯ** (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋದಿ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು ಕಾಳು	ಉದ್ದು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಾದಲಹಣ್ಣು, ಗಜನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು	–
ತರಕಾರಿಗಳು	ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಚೊಗಚೆ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸಿಹಿಹಾಲೆ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ನೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ಆಡುಸೋಗೆ	ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿ, ಕಹಿಸೋರೆ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು.
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಆಡಿನ ಹಾಲು ಹಳೆ ತುಪ್ಪ	ಮೊಸರು
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಜಾಂಗಲ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ.	ಮೀನು
ಇತರೆ	ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲಘು ಆಹಾರ, ಬಿಸಿನೀರು ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪು(ವಾಸಾ), ಗಣಿಕೆಸೊಪ್ಪು, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ	ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಫ್ರಿಜಲ್ಲಿಟ್ಟುರುವ ಆಹಾರ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ

ದಮ್ಮು: (ಶ್ವಾಸ ರೋಗ/ ಅಸ್ತಮಾ)

- ಹಸುವಿನ ಹಾಲುಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, ಧನಿಯಾ [ಹವಿಜ] ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ನುಗ್ಗೆಬೀಜ, ಕರಿಮೆಣಸಿನಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು ರೋಗ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿದಿರುಪ್ಪು, ಶುಂಠಿಪುಡಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯ ಸೇವನೆಯು ಹಿತಕರ.
- ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹಿಂಗು, ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ ಗೋದಿ ಜೋಳ ಬಾರ್ಲಿ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು ಹುರುಳಿಕಾಳು	ಅವರೆ ಕಾಳು, ಉದ್ದು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮಾದಲಹಣ್ಣು [ಮಾತುಲುಂಗ], ದ್ರಾಕ್ಷಿ. ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯ	–

ತರಕಾರಿಗಳು	ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಚೊಗಚೆ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು, ಮುಳ್ಳುಕೀರೆ ಸೋಪ್ಪು, ಸಿಹಿಹಾಲೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ಆಡುಸೋಗೆ	ಗೆಡ್ಡೆಯ ತರಕಾರಿ.
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಆಕಳಿನ ಹಳೇ ತುಪ್ಪ ಆಡಿನ ಹಾಲು.	ಕುರಿಯಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಲಸ್ಸಿ
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಮೊಲ, ಕೋಗಿಲೆ, ಕೋಳಿ, ಹಂದಿ, ನವಿಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ.	ಅನೂಪದೇಶದ ಮಾಂಸ ರಸ, ಮೀನು
ಇತರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣ ಎಲಕ್ಕಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಬಿಸಿನೀರು ಶುಂಠಿಕಷಾಯ, ಧನಿಯಾ ಕಷಾಯ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟು	ಸಾಸಿವೆಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ತಂಪು ಆಹಾರ ಫ್ರಿಜಲ್ಲಿಇಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತೀ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರೀಂ ಬಿಸ್ಕತ್ ಚಾಕೊಲೇಟ್

ಜ್ವರ:

- ಉಪವಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ಕಲ್ಪನಾದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ತೆಳುಗಂಜಿ, ಗಟ್ಟಿಗಂಜಿ, ಬೇಳೆಕಟ್ಟು, ಅನ್ನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿಯ ನುಚ್ಚನ್ನು ಹದಿನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದು ಅರಳಿಸಿ (ಅರಳು), ಅನಂತರ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿಗೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಲಾಜಾ ಮಂಡವು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪೇಯವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಬೇಳೆಕಟ್ಟು ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ, ಹುರಳಿ, ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ರವೆ ಇವುಗಳ ಗಂಜಿ. ಬತ್ತದ ಅರಳು	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿಕಾಳು.	ಉದ್ದು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು	ಕರಬೂಜ

ತರಕಾರಿಗಳು	ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಪಡವಲ ಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಮುಳ್ಳು ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು, ರಾಜಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿಹಾಲೆ.	ಅಣಬೆ
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ, ಮೆಣಸುಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲು	ಮೊಸರು
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಕಪ್ಪು ಜಿಂಕೆ, ಮೊಲ, ಲಾವಾ ಪಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸ	ಕೋಳಿ, ತಿತ್ತಿರಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮೀನು
ಇತರೆ	ಲಘು ಆಹಾರ, ಸುಪಾಚ್ಯ ಆಹಾರ, ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿಯಗಂಜಿ. ದಪ್ಪಗಂಜಿ, ರವೆಗಂಜಿ ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಲಾಜಾಪೇಯ, ಲಾಜಾಮಂಡ, ಹೆಸರಿನ ಕಟ್ಟು, 0ಯೂಷ, ಬಿಸಿನೀರು.	ಎಳ್ಳು ಹಿಂಡಿ, ಶೀತ ಆಹಾರ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ, ಅಜೀರ್ಣಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ, ಪಚನಕ್ಕೆಜಡವಾದ ಆಹಾರ

ಬೊಜ್ಜು (ಸ್ಥೂಲಕಾಯ)

- ನೀರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್, ಚಟ್ನಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಆಕಳ ಹಾಲು, ತಾಜಾ ಬೆಣ್ಣೆ ರಹಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೋದಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೇಅಕ್ಕಿ, ನವಣೆ, ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ಬಾರ್ಲಿ.	ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ
ಕಾಳುಗಳು	ಹುರುಳಿಕಾಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ	–
ಹಣ್ಣುಗಳು	ನೇರಳೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಸೀತಾಫಲ, ರಾಮ ಫಲ. ಸಪೋಟಾ
ತರಕಾರಿಗಳು	ಎಲ್ಲಾತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ	
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	–	ಕೆನೆ, ಕೆನೆ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಖೀರು. ಬಾಸುಂದಿ, ಪೇಡಾ ಇತ್ಯಾದಿ
ಮಾಂಸಾಹಾರ	–	ಅತೀ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಮಾಂಸ
ಇತರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬತ್ತದ ಅರಳು, ಸಾಸಿವೆಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ	ಕ್ರೀಂ ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಐಸ್ಕ್ರಿಂ, ದಹಿ ವಡಾ[ಮೊಸರೊಡೆ], ಬೆಣ್ಣೆ ದೋಸೆ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದಒತ್ತಡ

- ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತಹ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು 0ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಚಪಾತಿ, ಪರೋಟ, ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸದೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆ0ಯದು.
- ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹಳೆಯ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ. ಬಾರ್ಲಿ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹುರುಳಿಕಾಳು	–
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ	–
ತರಕಾರಿಗಳು	ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಬಳಕೆ	
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಕೆನೆಹಾಲು, ಕೆನೆಮೊಸರು, ಖೋವಾ
ಮಾಂಸಾಹಾರ	–	ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮೊಟ್ಟೆಯಹಳದಿ ಭಾಗ
ಇತರೆ	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಒಣಶುಂಠಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ. ಹಳೇಬೆಲ್ಲ, ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪು.	ಕೊಬ್ಬು, ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು

- ಹುರುಳಿಕಾಳಿಗೆ ಹದಿನೆಂಟು ಪಟ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಜಲೀಯಾಂಶ, ಅರ್ಧ ಘನ ಭಾಗ ಇರುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ, ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನೆಗ್ಗಿಲಮುಳ್ಳಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಮಾದಲಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಬಾರ್ಲಿ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹುರುಳಿಕಾಳು	ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ.
ಹಣ್ಣುಗಳು	ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ	–
ತರಕಾರಿಗಳು	ಬೂದಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ	ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹೂಕೋಸು
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	–	ಗಟ್ಟಿಹಾಲು, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ [ಜಾಂಗಲ] ವಾಸಿಸುವ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೊಟ್ಟೆ.	–
ಇತರೆ	ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು	–

ಕೀಲುಗಳ ನೋವು :

ಅಂದರೆ ಮಂಡಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊ0ಟ, ಭುಜ, ಮೊಣಕೈ, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕೈ, ಕಾಲು, ಬೆರಳುಗಳ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯ:

ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ (ಎರಡೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ), ಹಾಲು, ಮಧುಂ[ಸಿಹಿ] ರಸದ ಆಹಾರತಿಂಡಿಗಳು, ಜವೇ ಗೋಧಿ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು/ಬೇಳೆ, ಮಡಕಿಕಾಳು, ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಎಮ್ಮೆಹಾಲು, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ನೇರಳೇ, ಖರ್ಜೂರ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಲಾವಾ, ತಿತ್ತಿರ, ಪಾರಿವಾಳ ಎಂಬ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಗಣಿಕೆಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯಸೊಪ್ಪು.

ಅಪಥ್ಯ:

ಉದ್ದು, ಹುರಳಿ, ಮಸೂರ್‌ಬೇಳೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮೊಸರು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಗೋದಿ. ಜವೇ ಗೋದಿ. ಕೆಂಪಕ್ಕಿ	ಬಾರ್ಲಿ. ಉದ್ದು.
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು. ಹೆಸರುಬೇಳೆ. ಹುರಿಗಡಲೆ	ಮಸೂರಬೇಳೆ. ಬಟಾಣಿ. ನವಣಿ. ಹುರಳಿ. ಉದ್ದು. ಅವರೆಕಾಳು. ಕಡಲೆಕಾಳು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮಾತುಲುಂಗ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ.	ನೇರಳೆಹಣ್ಣು. ತಾಳೆಹಣ್ಣು.
ತರಕಾರಿಗಳು	ಬಸಳೆ. ಗಣಿಕೆ. ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳು. ಪಡವಲ ಕಾಯಿ.	ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ. ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು. ಬೀನ್ಸ್. ಬದನೆ ಕಾಯಿ. ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆ.
ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಆಕಳಹಾಲು. ಆಡಿನಹಾಲು. ಎಮ್ಮೆಹಾಲು	ಮೊಸರು
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸ. ಪಾರಿವಾಳ ಪಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸ	ಒಣಗಿಸಿದ ಮಾಂಸ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ
ಇತರೆ	ಎಣ್ಣೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡಿಸ್ / ಹಳದಿ ರೋಗ/ ಅರಿಶಿನಮಂಡಿಗೆ):

- ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ, ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವಿರುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು.
- ಗಂಜಿ, ಬೇಳೆಕಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಪಾನಕ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾನಕ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಎಳನೀರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋದಿ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ	–
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹುರುಳಿಕಾಳು. ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ	–
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮಾತುಲುಂಗ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ	–
ತರಕಾರಿಗಳು	ಮೂಲಂಗಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು	–
ಹಾಲು ಹಾಗು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಆಕಳ ಹಾಲು	ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸ, ನವಿಲು, ತಿತ್ತಿರ ಪಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸ.	ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ
ಇತರೆ	ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೇನುತುಪ್ಪ	ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ,ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಆಹಾರ

ಚರ್ಮರೋಗ:

- ಹುಳಿರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಹುಳಿಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತಹ ಖಾರಾ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬದನೇಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಪಾಂಎಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಗೋದಿ, ಸೋಯಾಬೀನು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

	ಪಥ್ಯ (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು)	**ಅಪಥ್ಯ** (ಸೇವಿಸಬಾರದ್ದು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಬಾರ್ಲಿ,ಗೋದಿ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ	ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ
ಕಾಳುಗಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೆಕಾಳು. ಚೆನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ	ಹುರುಳಿ,ಉದ್ದು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮಾಗಿದ ತಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ತ್ರಿಫಲಾ [ಅಳಲೆಕಾಯಿ,ತಾರೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ]	–
ತರಕಾರಿಗಳು	ಪಡವಲ, ಬೇವು, ಒಂದೆಲಗ	ಬದನೆ, ಮೂಲಂಗಿ
ಹಾಲು ಹಾಗು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಹಳೇ ತುಪ್ಪ	ಹಾಲು, ಮೊಸರು
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸ	ನೀರಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ರಸ
ಇತರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಕಗ್ಗಲಿ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ	ಕಬ್ಬು, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಮದ್ಯ

22. ವಿವಿಧ ಪೇಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳು, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು "ಆಹಾರ ಕಲ್ಪನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಋತುಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ವಿವಿಧ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗಂಜಿಗಳು, ಧ್ಯಾನದ ಕಟ್ಟುಗಳು, ಅಂಬಲಿಗಳು, ಪಾನಕ, ಪಾಯಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆಹುಳಿಗಳು, ಸಾರು, ಗೊಜ್ಜುಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪೇಯಾ (ತಿಳಿಗಂಜಿ)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

- ಅಕ್ಕಿಯ ನುಚ್ಚು –1 ಭಾಗ
- ನೀರು – 14 ಭಾಗ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಅಕ್ಕಿಯ ನುಚ್ಚನ್ನು 14 ಭಾಗ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಚ್ಚು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೃದು ಆಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಅಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೇಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಲಘು ಆಗಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ವಾಯುವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳು, ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಲೇಪಿ (ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ)

- ಅಕ್ಕಿಯ ನುಚ್ಚು – 1 ಭಾಗ
- ನೀರು – 4 ಭಾಗ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಅಕ್ಕಿಯ ನುಚ್ಚನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಮಾಡುವ ಗಂಜಿಯೇ ವಿಲೇಪಿ. ಇದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಲಘುವಾಗಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವ್ರಣ (ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ) ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂಡ (ಅನ್ನದ ಕಟ್ಟು)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಅಕ್ಕಿ – 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 14 ಭಾಗ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಭಾಗ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು, 14 ಭಾಗ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಬೆಂದ ಅನಂತರ ಗಟ್ಟಿ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಕೇವಲ ದ್ರವಭಾಗದ ಗಂಜಿಗೆ ಮಂಡ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾಟ್ಯಮಂಡ :

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹುರಿದ ಬಾರ್ಲಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ರವೆ – 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 14 ಭಾಗ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾರ್ಲಿ ರವೆಯನ್ನು 14 ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಕಫ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ದಾಹ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲಾಜಾಮಂಡ :

ಬತ್ತದ ಅರಳು –1 ಭಾಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಜಾಮಂಡ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಗುಣ ಮಂಡ :

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ – ಅರ್ಧ ಭಾಗ

ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ – ಅರ್ಧ ಭಾಗ

ನೀರು – 14 ಭಾಗ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಂಡವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಹಿಂಗು, ಸೈಂದುಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸುವಂತಹದ್ದು ಅಷ್ಟಗುಣ ಮಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಯೂಷ (ಗಟ್ಟಿ ಗಂಜಿ)

ಇದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ 18 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಡುವುದು ಯೂಷ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ರುಚಿಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಯೂಷ

ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ), ದಮ್ಮು, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯೂಷ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಯೂಷ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಯೂಷವು ಮಲಬಂಧವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀರಡಿಕೆ, ಉರಿತ, ತಲೆಸುತ್ತನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹುರಳಿಯೂಷ

ಇದು ಪ್ರಮೇಹ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

ಕಡಲೆ ಯೂಷ ಮತ್ತು ಮಡಕೆ ಕಾಳಿನ ಯೂಷ

ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲುನೋವು, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಿಕೆ ಗುದದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ ಯೂಷ

ಇದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಠಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ಯೂಷ

ಅಲ್ಪಒಗರು ರಸ ಮತ್ತು ಸಿಹಿರಸಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಜಲೀಯಾಂಶವನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಯೋಗವು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫದ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನ

ಅಕ್ಕಿ – 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 5 ಭಾಗ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು 5 ಭಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಂದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇಯುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ನೊರೆಯಂತಹ ಭಾಗ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿಯಬೇಕು, ಘನಭಾಗವು ಅನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಓದನ, ಭತ್ತ, ಅಂಧ, ಕೂರ, ಭಿಸ್ವ ದೀದಿವಿ ಮುಂತಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದಗಳು [ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿಯ ಹೆಸರುಗಳು] ಇರುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಪಥ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಅನ್ನ ಮಾಡಿ ಗಂಜಿ ಬಸಿದರೆ ಅಂತಹ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ (ಸುಧೌತ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅನ್ನ) ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯದೆ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶೀತವಾಗಿದ್ದು ಅರುಚಿಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಗಂಜಿ ಹಾಗೂ ಅನ್ನ ಎರಡೂ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ 1 ಭಾಗ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 8 ಭಾಗನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಂದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನ್ನ ಆಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಗಂಜಿ, ಗಟ್ಟಿಗಂಜಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾನುಹೆಚ್ಚು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಜೀವನೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಿಚಡಿ (ಪೊಂಗಲ್–ಕೃಶರಾ)

ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಘನ ರೂಪದ ಆಹಾರ.

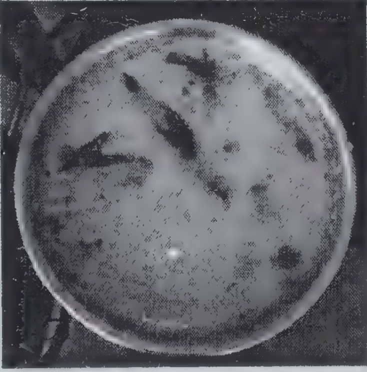
ಅಕ್ಕಿ – 1 ಭಾಗ

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ – 1/4 ಭಾಗ

ನೀರು – 6 ಭಾಗ

ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ, ಹಿಂಗನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚುರುಕು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಖಡ :



ಖಡವು ಸಹ ಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕಾರವೇ ಆಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು

ಒಂದನೇಯ ವಿಧಾನ: 1/16 ಭಾಗ ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ಹುರಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಧಾನ್ಯ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೇಳೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಂದ ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಎರಡನೇಯ ವಿಧಾನ : ಮಜ್ಜಿಗೆ 2 ಲೀಟರ್, 125 ಗ್ರಾಂ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಉದ್ದು ಸೇರಿಸಿ ಮಂದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧಾಂಶಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಒಂದು ವೇಳೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 1/4 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಹಿತವಾದದ್ದು :

125 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಹುಳಿ ಸೊಪ್ಪು (ಪುಳ್ಳಂಪುಚಿ), ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು 2 ಲೀಟರ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಾಂಶ ಆಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಎರಡು ಖಡವು ಹಸಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಬಲಿಕ : (ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಟ್ಟು)

ಇದು ಕೂಡಾ ಯೂಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ನೀರು– 1 ಭಾಗ

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ – 1/8 ಭಾಗ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ – ಖಡದಂತೆ

ಬೇಳೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಂದ ಅನಂತರ ಸೌವರ್ಚಲ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಪತ್ರೆ, ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

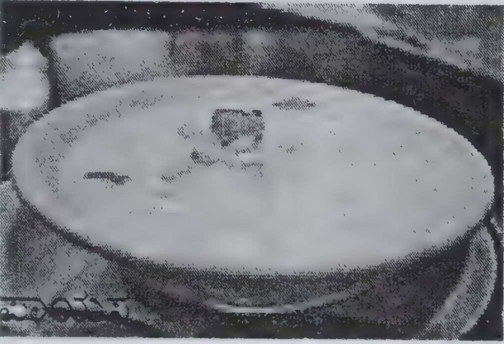
ಅಥವಾ 2 ಲೀಟರ್ ಮೊಸರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ 125 ಗ್ರಾಂ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಉದ್ದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧಾಂಶ ಆಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೌವರ್ಚಲ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಪತ್ರೆ, ಲವಂಗ, ಕೇಸರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡಗೋಲಿನಿಂದ ಕಡೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯ ಕಾಂಬಲಿಕ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಖಡ ಕಾಂಬಲಿಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಕಫ, ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಂಬಲಿಕವನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತ ದೋಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮೊಸರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾಂಬಲಿಕವು ಕಫವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಕ್ರಾಮ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಂಬಲಿಕವು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಜನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಯಸ /ಖೀರು

ಅಕ್ಕಿಪಾಯಸ; ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಅರ್ಧಾಂಶ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನ 1/8 ಭಾಗದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅಕ್ಕಿಯ ಪಾಯಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿದ್ದರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಸ ಆದಿ ಧಾತುಗಳ ಪುಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ದಪ್ಪಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಗೋದಿ ಪಾಯಸ

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬರಿ ಪಾಯಸ

ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರ್ವಧಾತು ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪಾನಕ (ಶರ್ಬತ್)

ತಂಪಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯವು ಶರ್ಬತ್ (ಪಾನಕ) ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಳಿಪಾನಕ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪಾನಕ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಪಾನಕ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಿ –

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹುಣಿಸೆ ಮತ್ತು ವೃಕ್ಷಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಾಂಶವಾದ ನಂತರ (ಎರಡು ಪಟ್ಟು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ) ಸಕ್ಕರೆ, ಮೆಣಸು, ಹಸಿಶುಂಠಿ ಹಾಗು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ತೇಜಪತ್ರ, ಜೇಕಿನಗೆಡ್ಡೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಚಿಟಿಕಿ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ಪಾಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕದ ಸಿರಪ್ ಮಾಡದೆಯೇ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ವಿಧಾನವು ಸಹ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ.

ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ

ಬೀಜರಹಿತ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು	–	1 ಭಾಗ
ನೀರು	–	4 ಭಾಗ
ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ	–	2 ಭಾಗ
ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ	–	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ
ಸೈಂಧವ ಲವಣ	–	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಹುಣಿಸೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಕಿವಿಚಿ ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ದ್ರವವನ್ನು ಕುದಿಸಿ 1/3ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಉಳಿದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. 5–10 ಮಿ.ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಂಧದ ಪಾನಕ (ಚಂದನದ ಪಾನಕ)

ಬಿಳಿಗಂಧದ ಪುಡಿ	–	1 ಭಾಗ (100 ಗ್ರಾಂ)
ನೀರು	–	4 ಭಾಗ (400 ಗ್ರಾಂ
ನಿಂಬೆರಸ	–	ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ
ಸಕ್ಕರೆ	–	2 ಭಾಗ (200 ಗ್ರಾಂ)

ವಿಧಾನ–1

ಗಂಧದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಸೋಸಿ, ಆ ನೀರಿಗೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು.

ವಿಧಾನ–2

ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಂತೆ ಗಂಧದ ನೀರನ್ನು ತ0ಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಬರುವಂತೆ ಮಂದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 5–10 ಮಿ.ಲೀಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಉಪದಂಶ ಎಂಬ ರೋಗ, ಜ್ವರಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಪಾನಕ

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ದಣಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತ ವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ವಾಂತಿ, ಉರಿ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ0ಯು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ / ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಪಾನಕವು ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಫ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿದ್ದು, ಉಷ್ಣಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರುಚಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷನ ಪೌರುಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬು ಪಾನಕ

ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆಯ ನೀರು ಆರು ಭಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಂಗ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತರೋಗವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮಸೋಲ ಪಾನಕ / ಕೋಕಂ ಪಾನಕ

ಕೋಕಂ ಹಣ್ಣು – 2–3 ಹಣ್ಣು

ಸಕ್ಕರೆ – 150 ಗ್ರಾಂ

ನೀರು – 750 ಮಿ.ಲೀ.

ಉಪ್ಪು – ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಕೋಕಂ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಪಾನಕ

ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಹುಳಿರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಶೀತವೀರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಧನಿ0ಯುಬೀಜದ ಪಾನಕ

ಧನಿ0ಯುಪುಡಿ0ಯುನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ, ಕರ್ಪೂರ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೆರಳಿದ ಪಿತ್ತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೀತಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ರಾಗ ಖಾಂಡವ (ರಾಗ ಷಾಡವ)

ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ಅರೇ ಘನ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಮಾಡಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು ಅನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ, ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕರ್ಪೂರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಾಗ ಖಾಂಡವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರುಚಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಸೌವರ್ಚಲ ಲವಣ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಪುನರ್ಪುಳಿ ರಸ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ0ಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತ, ದಣಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮಾಂಸಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಗ ಷಾಡವ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಬೇರೆ ವಿಧಾನ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೀಜ, ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿದ ಅನಂತರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಕರ್ಪೂರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಸಾಲಾ / ಸೀಕರಣೆ

ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಅರೇ ಘನ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೀಕರಣಿ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಖಂಡ ಎಂತಲೂ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಾನ–1

ಮೊಸರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಸೋಸಲು ತೂಗು ಹಾಕಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೋರಿದ ಅನಂತರ, ಉಳಿದ ಘನ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವವರೆಗೂ ಕೈಯಿಂದಲೇ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಕರ್ಪೂರ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅರುಚಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಾನ–2

- ಮೊಸರು – 1500 ಗ್ರಾಂ
- ಸಕ್ಕರೆ – 750 ಗ್ರಾಂ (ಮೊಸರಿನ ಅರ್ಧಭಾಗ)
- ತುಪ್ಪ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಜೇನುತುಪ್ಪ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿಪುಡಿ – 25 ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ – 25 ಗ್ರಾಂ

- ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯಪುಡಿ – 5 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ – 5 ಗ್ರಾಂ
- ತೇಜಪತ್ರದ ಪುಡಿ – 5 ಗ್ರಾಂ
- ನಾಗಕೇಶರದ ಪುಡಿ – 5 ಗ್ರಾಂ

ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಸೋಸಲು ತೂಗು ಹಾಕಿ, ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆಯುಬೇಕು. ಅನಂತರ ಉಳಿದ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಏಕರೂಪವಾಗುವಂತೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕಾರಕ. ಕೃಶಕಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಸುಂದರಾಂಗ ಉಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ತಕ್ರ (ಮಜ್ಜಿಗೆ)

ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಂತೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಕಡಗೋಲಿನಿಂದ ಕಡೆದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಕ್ರವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಗುಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಸಿಹಿ ಲಸ್ಸಿ, ಉಪ್ಪು ಲಸ್ಸಿ, ಖಾರಾ ಲಸ್ಸಿ, ಜೀರಾ ಲಸ್ಸಿ, ಶುಂಠಿ ಲಸ್ಸಿ, ಪಾಚಕ ಲಸ್ಸಿ (ಮಸಾಲಾ ಲಸ್ಸಿ), ಮಸಾಲಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಾದಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಭೇದಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದಾಗ ಬೆಣ್ಣೆ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಗುಣ, ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.



ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದಾಗ ವಿವಿಧ ಮಜ್ಜಿಗೆ೦ಯ ಬಗೆಗಳನ್ನು ತ೦ಯಾರಿಸಬಹುದು.ಅವುಗಳು ಘೋಲ, ಮಥಿತ, ತಕ್ರ, ಉದಶ್ವಿತ, ಛಚ್ಛಿಕಾಗಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತ೦ಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಘೋಲ – ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆಯಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಥಿತ – ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಕ್ರ – ಮೊಸರಿಗೆ 1/2 ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿರುವಂತಹದ್ದು.

ಉದಶ್ವಿತ – ಮೊಸರಿಗೆ 1/2 ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಛಚ್ಛಿಕಾ – ಮೊಸರಿಗೆ 1/2 ಕ್ಕಿಂತಲು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.



ಘೋಲ

ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದರೆ ಘೋಲ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದರೆ ಅದು ಲಸ್ಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಸಾಲಾದಂತೆಯೇ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವಾತ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಥಿತ

ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಫ ಹಾಗೂ ವಾತವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಕ್ರ (ಮಜ್ಜಿಗೆ)

ಮೊಸರು – 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 1/2 ಭಾಗ

ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡಗೋಲಿನಿಂದ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತೀ ನೀರಾಗಿಯು ಅಥವಾ ಅತೀ ಗಟ್ಟಿ (ದಪ್ಪ, ಘನ) ಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಒಗರು ರುಚಿ / ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ರೂಕ್ಷ, ಉಷ್ಣವಿದ್ದು, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಫ ಹಾಗೂ ವಾತಹರವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಗ್ರಹಣಿ ರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಅರುಚಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೇದರೋಗ, ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಮ ಔಷಧ ರೂಪವೇ ಸರಿ.

ಉದಶ್ವಿತ

ಮೊಸರು – 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 1/2 ಭಾಗ

ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಉದಶ್ಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲಕರ, ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಮವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಛಚ್ಚಿಕಾ

ಮೊಸರು – 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 1/2 ಭಾಗ

ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ತ0ಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಛಚ್ಛಿಕಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ0ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪಾಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಟ್ವರ

ಮೊಸರು – 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 1/4 ಭಾಗ

ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಂತಹ ಜಲೀಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜೀರಾ ಲಸ್ಸಿ ಹಾಗು ಜೀರಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಜೀರಾ ಲಸ್ಸಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಸರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿ, ಸೈಂಧವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಜೀರಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಶುಂಠಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಮೊಸರು, ನೀರು, ಒಣಶುಂಠಿಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆರಹಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾಚಕ ಲಸ್ಸಿ ಅಥವಾ ಮಸಾಲ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಾಚಕಲಸ್ಸಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾರು

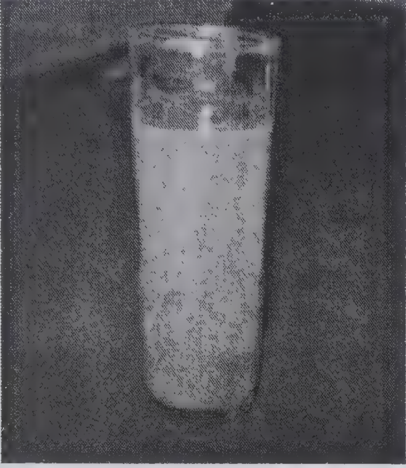
ಒಂದೆರಡು ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹಿಂಗು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಬಿಸಿ ಆರಿದ ಅನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ

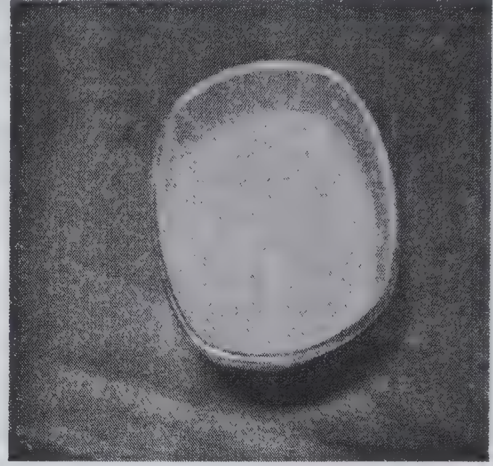
ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು– 1 ಭಾಗ

ನೀರು – 8 –10 ಭಾಗ

ವಿಧಾನ– ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 4 ಅಳತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ ತೆಳುವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ರಾಗಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂದ ಅನಂತರ ಅತೀ ಘನವು ಅಲ್ಲದ, ಮಂದವಾಗಿರುವ ಅಂಬ್ಲಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಾಲುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ



ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ನಿಯಾಸಿನ್, ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಸಹ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸಂಧಿನೋವು, ಮೂಳೆ ಸವಕಳಿ, ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಬೆನ್ನುನೊವು, ಕೀಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ನಮಗೆ ರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಹಪಹಪಿಸುವ ಜನರಿಗೂ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಧಣಿವು, ಅಂಗಾಲು ಉರಿತ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ರಾಗಿ ಮಸಾಲಾ ಅಂಬಲಿ

ಮೇಲಿನಂತೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನಂತರ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಹಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಕರಿಬೇವು, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಅಲ್ಪ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಖಾರ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ರಾಗಿ ಸಿಹಿ ಅಂಬಲಿ

ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಿಹಿ ಇರುವದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ಸಧೃಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿಮಾಲ್ಟ್ (ರಾಗಿ ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಾಲ್ಟ್)

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಕಪ್ಪ್ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಉತ್ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬೆರೆಸುವದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಪೊಷಕಾಂಷಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಸರಿ

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ, ತೆಳುವಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಅಥವಾ ಸಾಣಿಗೆಯಿಂದ ಸಾಣಿಸಿ, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ತೆಳುವಾದ ರಾಗಿ ಸರಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 8–10 ತಿಂಗಳು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ರಾಗಿಸರಿಯನ್ನು ಅತಿ ತೆಳು, ಅಲ್ಪತೆಳು, ಅರೆಘನ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಮಗುವಿನ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಅನಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿ ತೆಳುವಾದ ರಾಗಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಅಕ್ಕಿ ಸರಿ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಸರಿಯನ್ನು ಅತಿ ತೆಳುಗಂಜಿ, ಮಂದ ಗಂಜಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಂಜಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ 6–8 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ–ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಪೋಷಕಾಂಶವು ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಸರಿ

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ತೆಳುಗಂಜಿ, ಮಂದಗಂಜಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ಗಂಜಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ 8–10 ತಿಂಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಸಿಹಿಯಾದ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಉಪಯೋಗ : ಸಿಹಿಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ತಿನಿಸುಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಕಜ್ಜಾಯ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು – 1 ಭಾಗ [500 ಗ್ರಾಂ]

ಬೆಲ್ಲ– 1 ಭಾಗ [500 ಗ್ರಾಂ]

1 ದೊಡ್ಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ತುರಿ

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು – 50 ಗ್ರಾಂ

ಗೋಡಂಬಿ – 50 ಗ್ರಾಂ

ತುಪ್ಪ – ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು.

ವಿಧಾನ : ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ತುರಿಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಗೋಡಂಬಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪಂಚಕಜ್ಜಾಯ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರಿಉಂಡೆ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

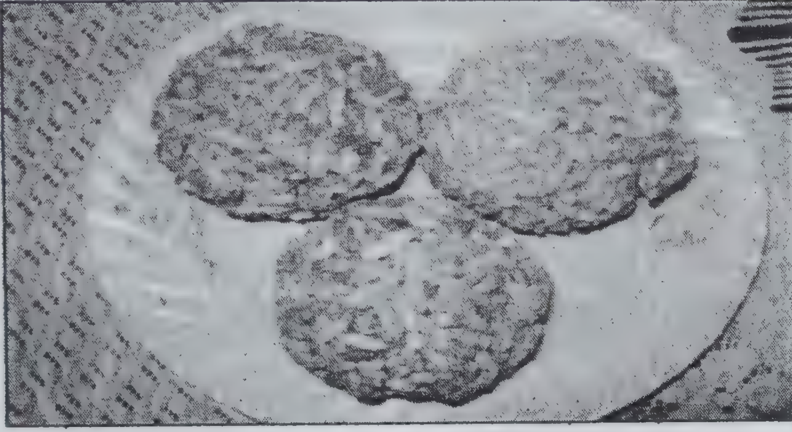
ಕಡ್ಲೆ ಪುರಿ – 1 ಕೆ.ಜಿ.

ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ 1 ಕೆ.ಜಿ

ತುರಿದ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ

ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ



ಪುರಿ ಉಂಡೆ.

ವಿಧಾನ : ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಳೆಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಪುರಿ ಎಲಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

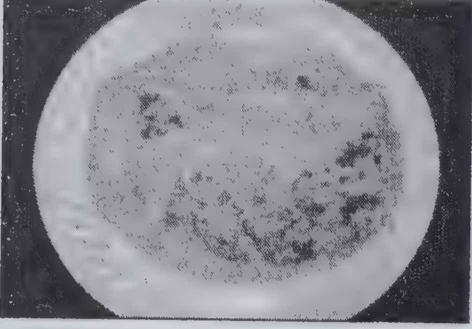
ತಂಬಿಟ್ಟು :

ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ 1 ಭಾಗ, ಬೆಲ್ಲ 1 ಭಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆನೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬಸಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು : 2 ಬಲಿತ ದೊಡ್ಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, 1/2 ಕೆ.ಜಿ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ, 1/4 ಕೆ.ಜಿ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, 1/4 ಕೆ.ಜಿ.ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, 50 ಗ್ರಾಂ ಗಸಗಸೆ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ.



ಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ

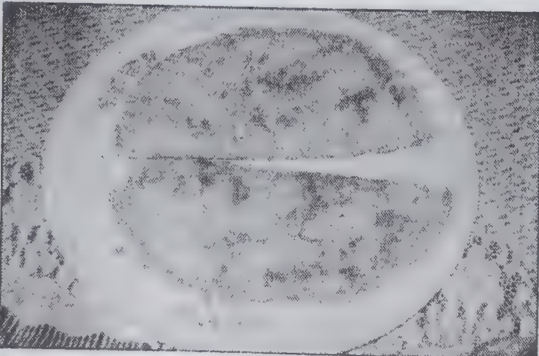
ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೊತೆಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೂರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೂರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ತಳಸೀಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೂರಣ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅಗಲಮಾಡಿ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಚಪಾತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂಕಡೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು: 1/2 ಕೆ.ಜಿ. ಕಡಲೆಬೇಳೆ, 1/2 ಕೆ.ಜಿ.ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, 1/2 ಕೆ.ಜಿ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ.



ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ [ಬೇಳೆ ಹೋಳಿಗೆ].

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುನ: ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಪುನ: ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂಕಡೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿಟ್ಟಿನ ಸರಿ

ಅಕ್ಕಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು- 4 ಭಾಗ

ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು- 1 ಭಾಗ

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು-1 ಭಾಗ

ಹುರಿದ ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು- 1 ಭಾಗ

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಅತಿ ತೆಳುಗಂಜಿ, ಮಂದಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಸಜ್ಜಕ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹುರಿದ ಗೋದಿ ರವೆ-1 ಭಾಗ

ಬೆಲ್ಲ- ಅರ್ಧಭಾಗ

ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೇರು ಬೀಜ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ

ವಿಧಾನ- ಮೂರುಪಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದ್ದನಂತರ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿಯನ್ನು, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಜ್ಜಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜಕಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವ0ಯಸ್ಸಿನವರು ಸಹ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವ ಸಿಹಿ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಪುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸಜ್ಜಕದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್) ಪಾಯಸ

ವಿಧಾನ-1

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕ್ಯಾರೆಟ್ -500 ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ-250 ಗ್ರಾಂ

ಎಲಕ್ಕಿ-3-4 ಗ್ರಾಂ

ತುಪ್ಪ-10-20 ಗ್ರಾಂ

ಹಾಲು-250-500 ಗ್ರಾಂ

ಗೋಡಂಬಿ- 10 ಗ್ರಾಂ

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ-10 ಗ್ರಾಂ

ಬಾದಾಮಿ-10 ಗ್ರಾಂ

ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಜ್ಜರಿ ತುರಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರು, ವೃದ್ಧರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜಿಗಳಿ-(ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹುಣಿಸೆ ಪೆಪ್ಪರಮೆಂಟು)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು-100 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ - 5 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕರೂಪವಾಗುವಂತೆ ಜಜ್ಜಬೇಕು. ಇದು ಜಿಗಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಐಸ್ಕ್ರೀಂ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಲಾಲಿಪಪ್ಪಿನಂತೆ ಚುಚ್ಚಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೀಪಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಊಟಮಾಡದ

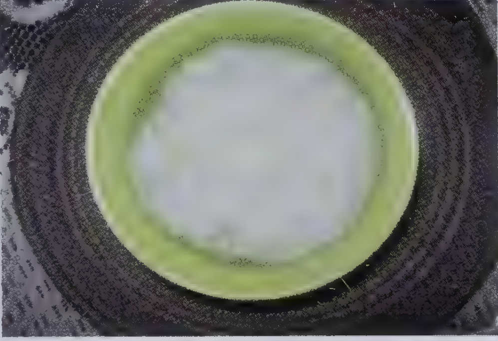
ಗಲಾಟೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿರುಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೆ ಊಟಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿ, ನಾಲಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿ ಪ್ರತೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಊಟವು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು ಮೂರು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಬುದಾನಿ ಪಾಯಸ (ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ[ಸಾಬುದಾನಿ] –1 ಭಾಗ. ನೀರು–12 ಭಾಗ (ಅತಿ ತೆಳು, ತೆಳು, ಅಲ್ಪ ಮಂದ, ಘನ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರನ್ನು ಬಳಸ ಬಹುದು.) ಸಕ್ಕರೆ–ಕಾಲು ಭಾಗ,

ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಎಲಕ್ಕಿ, ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು.





ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ [ಸಾಬುದಾನಿ] ಪಾಯಸ

ವಿಧಾನ–1

ಸಾಬುದಾನಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1–2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಅನಂತರ 10 ಭಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಬುದಾನಿ ಸೀಯದಂತೆ ಆಗಾಗ ಚಮಚೆಯಿಂದ ತಿರುವುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಬುದಾನಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.

ವಿಧಾನ–2

ಸಾಬುದಾನಿ– 1 ಭಾಗ

ನೀರು–5 ಭಾಗ

ಹಾಲು–5 ಭಾಗ

ಸಕ್ಕರೆ–1/4 ಭಾಗ

ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ– ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಸಾಬುದಾನಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು.

ಬೇಸನ್ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹಸಿ ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು –500 ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ– 400 ಗ್ರಾಂ

ತುಪ್ಪ–100 ಗ್ರಾಂ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಏಲಕ್ಕಿ– ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ



ಬೇಸನ್ ಉಂಡೆ.

ಹಸಿ ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು, ಸಕ್ಕರೆಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದಾಗುವಂತೆ ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹೆಸರು ಕಾಳು– 500 ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ– 400 ಗ್ರಾಂ

ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಏಲಕ್ಕಿ– ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ.

ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಕಾಯ್ದ ಹೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಬಿರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಸಾಣಿಗೆ ಹಿಡಿದು, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಬಿಸಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಇಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದಾಗುವಂತೆ ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಶೇಂಗಾ ಉಂಡೆ/ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಉಂಡೆ:

ಶೇಂಗಾಉಂಡೆ, ಶೇಂಗಾಚಿಕ್ಕಿ, ಶೇಂಗಾ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮಾಣ:

ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ: 500ಗ್ರಾಂ

ಬೆಲ್ಲ: 400– 500ಗ್ರಾಂ

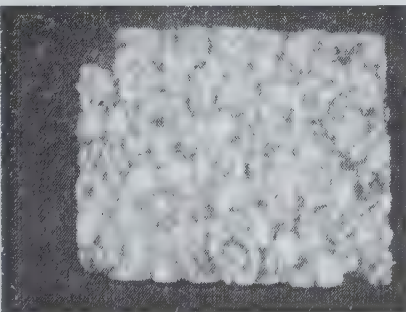
ಏಲಕ್ಕಿ– 4–5

ವಿಧಾನ:

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ0ಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಜಜ್ಜಿ ಮೃದು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾದ ಅನಂತರ ಉಂಡೆ0ಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಚಿಕ್ಕಿ;

ಪ್ರಮಾಣ ಉಂಡೆ0ಯಂತೆ0ಯೇ. ಒಂಡೆ ಶೇಂಗಾಬೀಜಗಳನ್ನು ದಪ್ಪನೆ0ಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಬಿಸಿಇರುವಾಗಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿದ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಆರಿದ ಅನಂತರ ಸಂಗ್ರಹಿಸ ಬೇಕು.



ಶೇಂಗಾ ಚಿಕ್ಕಿ.

ಕಡಲೆಕಾಯಿ0ಯ ಬೀಜದ(ಶೇಂಗಾ) ಒಬ್ಬಟ್ಟು:

ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವು ಎಳೆಪಾಕವಾಗಿರುವಾಗ, ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮೃದು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಪುನಃ ಉಂಡೆ0ಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಹಾಲು ಖೀರು–

ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಂದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೊತ್ತದಂತೆ ತಿರುವುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಿಳಿಹಾಲಿನ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಅದರ ತರಲತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಎಲಕ್ಕಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಯಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸುವಾಗ ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹಾಲಿನ ಖೀರು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ.ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇಸಲಕ್ಕೆ ಅತೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಲಿನ ಖೀರನ್ನು ಚಪಾತಿ ಪೂರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಾಲಿನ ಬಾಸುಂದಿ

ಖೀರಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುದಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ತೆಳು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಘನತ್ವ ರೂಪತಾಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ದ್ರವ ಘನ ರೂಪದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ಸಹ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನ ಖೋವಾ

ಬಾಸುಂದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಮೃದುವಾದ ಘನಭಾಗವೇ ಖೋವಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಖೋವಾವನ್ನು ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಂಜನಗಳು

ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಂಚಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ, ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿ, ಆಹ್ಲಾದತೆ ತರಬಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ವ್ಯಂಜನಗಳು.

ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ/ಶೇಂಗಾ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

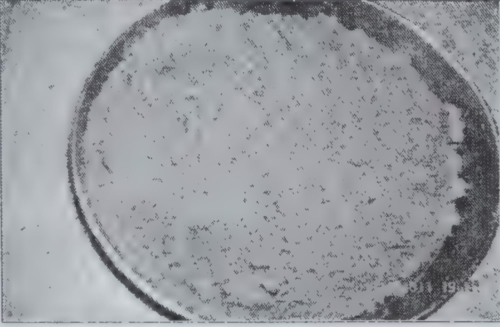
ಶೇಂಗಾ – 500 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಕ್ಕಲು – ಬೇಳೆ 5–6

ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ–5–6

ಜೀರಿಗೆ– 1–2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು– ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ



ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ/ಶೇಂಗಾ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ

ಒಣಶೇಂಗಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಅಗಸೆಬೀಜದ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅಗಸೆಬೀಜ – 500 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಕ್ಕಲು – 5–6

ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ – 5–6

ಜೀರಿಗೆ–1–2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದ ಹೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಚಟ್ ಚಟ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಿನಗು ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹುರಿಗಡಲೆ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ: (ಪುಟಾಣಿ ಚಟ್ನಿ)

ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹುರಿಗಡಲೆ – 500 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೇಳೆ– 5–6

ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ–5–6

ಜೀರಿಗೆ–1–2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕು.

ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು (ಗುರೆಳ್ಳು) ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು – 500 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಕ್ಕಲು – 5–6

ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ –5–6

ಜೀರಿಗೆ –1–2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಗುರೆಳ್ಳನ್ನು ಕಾಯ್ದ ಹೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕು.

ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ – 500 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಕ್ಕಲು– 5–6

ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ– 5–6

ಜೀರಿಗೆ–1–2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ0ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ತುಂಡರಿಸಿ, ಹಂಚಿನಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು, ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.

ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ –1 ಹೋಳು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಕ್ಕಲು – 2–3

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ – 1–2

ಜೀರಿಗೆ – 5ಗ್ರಾಂ

ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ನಿಂಬೆ ರಸ–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ.

ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ0ಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ0ಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ರುಚಿ0ಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರೇಕಾಯಿ0ಯ ಚಟ್ನಿ ಹಾಗೂ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ0ಯ ಚಟ್ನಿ:

ಹೀರೇ/ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು 1 ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆ0ಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹುಣಿಸೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊಕಾಯಿ0ು ಚಟ್ನಿ:

ಸಣ್ಣಗಾತ್ರದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಇದೇ ಚಟ್ನಿ.

ಈ ಎಲ್ಲಬಗೆಯ ಚಟ್ನಿ ಹಾಗೂ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿಗಳು ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿ ತರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ ಇವುಗಳ ಜೊತೆ0ುಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಸಾರು:

ಉಪಯೋಗ : ಘನಾಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸೇವನೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ದ್ರವಾಂಶವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಸಾರು :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು

ಮೆಣಸು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ತುಪ್ಪ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರೀಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ :

ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮೆಣಿಸಿನಕಾಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕುಟ್ಟಿದ ಮೆಣಸು, ಬೇಳೆ, ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಇಂಗು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಾರು :

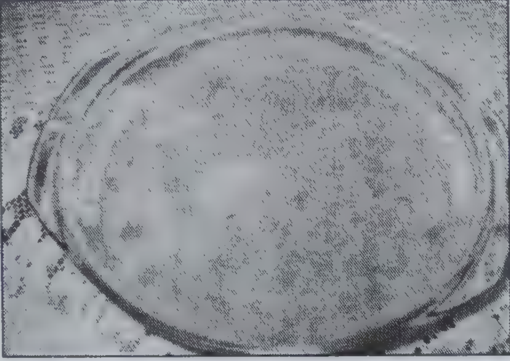
ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು

150 ಗ್ರಾಂ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, 6–7 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು, 2 ಚಮಚ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಎಣ್ಣೆ.

ವಿಧಾನ: ಮೊದಲು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಳೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಕುದಿಯುವ ಸಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿಡಬೇಕು.

ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ.

ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪ ,ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ.



ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಂದ ಬೇಳೆಗೆ ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು.

ಗೊಜ್ಜುಗಳು/ಪಲ್ಯಗಳು :

ಉಪಯೋಗ: ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಸವಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಾದ ಗೊಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಗೊಜ್ಜಿನ ಪುಡಿಗೆ – ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ತುರಿದ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಿಸಿನಕಾಯಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹುರಿದು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು;

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು;

ಎಳೆಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗೊಜ್ಜಿನಪುಡಿ.

ವಿಧಾನ :

ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಡೇಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಅರ್ಧಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಗೊಜ್ಜಿನ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪನ್ನುಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಗೊಜ್ಜು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುವಾಗ ತಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.



ಗೊಜ್ಜುಗಳು/ಪಲ್ಯಗಳು



ಗೊಜ್ಜುಗಳು/ಪಲ್ಯಗಳು

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು ;

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಬದಲು ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಇಡಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯನಂತರ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೋಳುಗಳು ಕೆಂಪಾಗುವರಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಗೊಜ್ಜಿನ ಪುಡಿ, ಹುಣಿಸೆಂಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಇಂಗು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಗೊಜ್ಜು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಈರುಳ್ಳಿ ಗೊಜ್ಜು :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು : ಈರುಳ್ಳಿ[ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು] , 1/2 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ರುಚಿಗೆತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ – ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯದಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಿಸಿನಕಾಯಿ.

ವಿಧಾನ: ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಅನಂತರ ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ ಅರಿಶಿನ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಇಂಗು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಬಾಳೇಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

3 ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳು, 1 ಸಣ್ಣಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು.

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ದೊಡ್ಡ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ, ಬೇಳೆಗಳು (ಕಡೆಲೆ, ಉದ್ದು) ಮೆಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಇಷ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲ, ಇಂಗು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೋಸಂಬರಿಗಳು:

ಉಪಯೋಗ :

ಇದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕೋಸಂಬರಿ:

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ.

ಮೊದಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಇಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದ ಅನಂತರ ಜಾಲಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಸಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಕೋಸಂಬರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕೋಸಂಬರಿ:

8–10 ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, 4–5 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ/ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೊಸಂಬರಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹುಳಿಗಳು:

ತರಕಾರಿ ಬೇಳೆ ಹುಳಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು : ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ತರಕಾರಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, 2–3 ಚಮಚ ಹುಳಿಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪಬೆಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಪುನ: ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಂದಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಳಿಪುಡಿ ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಕರಿಬೇವು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಹುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಮೆಂತ್ಯ ಬೇಳೆ ಹುಳಿ

ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಂತೆಯೆ, ಆದರೆ ತರಕಾರಿಯ ಬದಲು ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹುಳಿ :

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಂದು ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, 5–6 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಕುಟ್ಟಿದ 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎಸಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, 4–5 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆ, 2–3 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾದನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾವಿನಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಬೇಕು.

23. ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ

ಯಾವ ಆಹಾರವು ಸೇವಿಸಿದ ಅನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೋ ಅದು 'ವಿರುದ್ಧಆಹಾರ' ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸವು(ಹುಳಿ) ಬಿದ್ದರೆ, ಅದು ಒಡೆದು ಹಾಲಿನ ರುಚಿಯು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಸಂಯೋಗಗಳು ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು (ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ) ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ, ತರುಣರಲ್ಲಿ, ಬಲಿಷ್ಠರಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಎಂತಹವರಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

1) ಮೀನು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ/ಒಮ್ಮೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

2) ತೇವಾಂಶ ಅಥವಾ ನೀರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತಹ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕಮಲದ ದಂಟು ಹಾಗು ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

3) ಪಾರಿವಾಳದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

4) ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆ, ಬೋರೆಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಹುಣಿಸೆ, ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

5) ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

6) ಹುರುಳಿ, ನವಣೆ, ಅವರೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

7) ಮೂಲಂಗಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

8) ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಪಾಯಸ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿರುದ್ಧ ಘಟಕಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

- **ದೇಶ ವಿರುದ್ಧ :**

ಮರುಭೂಮಿ/ ಉಷ್ಣತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರು, ತೀಕ್ಷ್ಣ (ಖಾರ, ಅಧಿಕ ಮಸಾಲ) ಗುಣಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ದೇಶ ವಿರುದ್ಧ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶೀತಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣನೆಯ ಶೀತ ಗುಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಶ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- **ಕಾಲ ವಿರುದ್ಧ :**

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಮಳೆ/ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ) ಶೀತ, ಒಣಗಿರುವ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯು ಕಾಲ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಖಾರ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಕಾಲ ವಿರುದ್ಧ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

- **ಮಾತ್ರಾ (ಪ್ರಮಾಣ) ವಿರುದ್ಧ ;**

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾತ್ರಾ (ಪ್ರಮಾಣ) ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಸಾತ್ಮ್ಯ ವಿರುದ್ಧ :**

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಖಾರ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಶೀತವೀರ್ಯ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ಮ್ಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ದೋಷ ವಿರುದ್ಧ :**

ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫ ದೋಷಗಳ ಸಮಾನ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ದೋಷ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿರುದ್ಧ :**

ಹರಳುಗಿಡದ (ಔಡಲ) ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ನವಿಲಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ವಿಷದ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ವೀರ್ಯ ವಿರುದ್ಧ :**

ಶೀತವೀರ್ಯ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ವೀರ್ಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶೀತವೀರ್ಯವಾದ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ವೀರ್ಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಕೋಷ್ಠ ವಿರುದ್ಧ :**

ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಮೃದುವಾದ ಮಸಾಲರಹಿತ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆದರೆ ಭೂರಿ ಭೋಜನ, ಎಣ್ಣೆ, ಖಾರ ಅಧಿಕವಿರುವಂತಹ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರುವಂತಹ ಭೋಜನದಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೋಷ್ಠ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಕೋಷ್ಟಕ್ಕೆ (ಹೊಟ್ಟೆಗೆ) ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಅದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

- **ಅವಸ್ಥಾ ವಿರುದ್ಧ :**

ಅತಿಯಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದುಡಿದು, ದಣಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ (ಅಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು) ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಅವಸ್ಥಾ ವಿರುದ್ಧ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಧಿಕ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾನೋ ಅಥವಾ ಆಲಸಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅಂತವನಿಗೆ ಕಫದೋಷ ಹೆಚ್ಚುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು (ತುಪ್ಪ, ಉದ್ದು, ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಅವಸ್ಥಾವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಕ್ರಮ ವಿರುದ್ಧ :**

ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿದು ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗಲು ಸಹ ಊಟಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದ ಅನಂತರ ಊಟಮಾಡುವಿಕೆಯು ಕ್ರಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಪರಿಹಾರ ವಿರುದ್ಧ :**

ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಉಷ್ಣ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಅದು ಪರಿಹಾರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಉಪಚಾರ ವಿರುದ್ದ :**

ತುಪ್ಪ ಸೇವನೆಯ ಅನಂತರ ತಣ್ಣಗಿನ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉಪಚಾರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಪಾಕ ವಿರುದ್ಧ :**

ಅನ್ನವನ್ನು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಬೇಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಹೊತ್ತಿಸಿ ಕರಕಲಾಗುವಂತೆ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಲು ದೂಷಿತ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅದು ಪಾಕ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಸಂಯೋಗ ವಿರುದ್ಧ ;**

ಹುಳಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಹೃದಯ ವಿರುದ್ಧ :**

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೃದಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಸಂಪತ್ ವಿರುದ್ಧ :**

ಯಾವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಲೇ ಬೇಕಾದಂತಹ ರಸ ಇರದೇ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟಿರುವಂತಹ (ಹಳಸಿದ) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸಂಪತ್ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ವಿಧಿ ವಿರುದ್ಧ :**

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ (ಗ್ರಂಥದ ಪೂರ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ) ಅದು ವಿಧಿವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು:

ನಪುಂಸಕತೆ, ಕುರುಡುತನ (ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿನಾಶ), ಕಿವುಡುತನ, ಮೂಕತನ, ಸರ್ಪಹುಣ್ಣು (ವಿಸರ್ಪ), ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುವಿಕೆ (ಜಲೋದರ), ಚರ್ಮರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ, ಗಂಟಲು ಹಿಡಿದಂತೆ ಆಗುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಆಮ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಉದರ ರೋಗಗಳು, ಗ್ರಹಣಿರೋಗ, ಊತ (ಶೋಥ), ಹುಳಿತೇಗು, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವು ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅನುಬಂಧ –1

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗಿವೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು		ಪೋಷಕ ಪ್ರಮಾಣ (600 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ)
1.	ಕ್ಯಾಲೋರಿ (ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ)	420
2.	ಪ್ರೋಟೀನು (ಗ್ರಾಂ)	7.2
3.	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	205
4.	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.75
5.	ಎ–ಜೀವಸತ್ವ(ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ)	300
6.	ಸಿ–ಜೀವಸತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	15–30
7.	ಥಯಾಮಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.09
8.	ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.37
9.	ನಿಯಾಸಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	12
10.	ಫೋಲಿಕ್ ಅಮ್ಲ(ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ)	6
11.	ಬಿ12 ಜೀವಸತ್ವ	0.14

ಅನುಬಂಧ–2

ವಿವಿಧ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು	ತಾಯಿ	ಹಸುವಿನ	ಎಮ್ಮೆ	ಆಡಿನ
	ಹಾಲು	ಹಾಲು	ಹಾಲು	ಹಾಲು
1. ಪ್ರೋಟೀನು (ಗ್ರಾಂ)	1.2	3.3	3.8	3.3
2. ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	3.8	3.7	7.5	4.1
3. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ (ಗ್ರಾಂ)	7.0	4.8	4.4	4.7
4. ಕ್ಯಾಲೋರಿ (ಕಿ.ಕ್ಯಾ)	71	69	100	76
5. ಆ್ಯಶ್ (ಗ್ರಾಂ)	0.21	3.7	0.8	0.77
6. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	33	125	210	130
7. ರಂಜಕ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	15	96	130	106
8. ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.15	0.10	0.20	0.05
9. ಎ–ಜೀವಸತ್ವ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ)	48	47	60	36
10. ಥಯಾಮಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.02	0.04	0.05	0.05
11. ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.04	0.18	0.10	0.12
12. ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.17	0.08	0.28	0.20
13. ಬಿ12 ಜೀವಸತ್ವ (ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ)	0.03	0.50	0.30	0.10
14. ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	4.0	2.0	2.5	2.0

ಅನುಬಂಧ–3

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

	ದೇಹದ ತೂಕದ(ಕೆ.ಜಿ)	1 ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ	
		ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು	ಪ್ರೋಟೀನು[ಗ್ರಾಂ]
ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ (ಶಿಶು ಅವಧಿ) 0–6 ತಿಂಗಳು 7–12 ತಿಂಗಳು		118 ಕಿಲೊ.ಕ್ಯಾಲರಿ	1.8 ರಿಂದ 2.3ವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದಲೆ ದೊರೆಯುವದು.
ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ			
1–3 ವರ್ಷಗಳು	12–13	1240 ಕಿಲೊ ಕ್ಯಾಲರಿ	22
4–6 ವರ್ಷಗಳು	18–20	1690 –,,–	30
7–9 ವರ್ಷಗಳು	26–30	1950 –,,–	41

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ

10–12 ವರ್ಷ ಬಾಲಕ	35	2190	54
ಬಾಲಕಿ	41	1970	57
13–15 ವರ್ಷ ಬಾಲಕ	48	2450	70
ಬಾಲಕಿ	47	2060	65
16–18 ಬಾಲಕ	57	2640	78
ಬಾಲಕಿ	50	2060	64

ಅನುಬಂಧ–4

100 ಗ್ರಾಂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು (ಸರಾಸರಿ)

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಪ್ರೋಟೀನು ಗ್ರಾಂ	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ ಗ್ರಾಂ	ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಗ್ರಾಂ
1. ಧಾನ್ಯಗಳು	9.9	2.3	71.0	344
2. ಬ್ರೆಡ್	7.8	0.7	51.9	245
3. ಬಿಸ್ಕತ್ತು (ಉಪ್ಪಿನ)	6.6	32.4	54.6	534
4. ಬಿಸ್ಕತ್ (ಸಿಹಿ)	6.4	15.2	71.9	450
5. ಕಾಳುಗಳು	22.4	2.0	58.4	342
6. ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು	3.8	0.6	6.0	45
7. ತರಕಾರಿಗಳು	2.2	0.3	6.3	36
8. ಗೆಡ್ಡೆ/ಬೇರು	1.2	0.2	16.0	70
9. ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು	15.2	46.6	20.4	578
10. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ/ಸಾಂಬಾರ	9.8	6.6	40.6	261
11. ಹಣ್ಣುಗಳು	1.1	0.4	7.6	79
12. ಮಾಂಸ	21.0	4.9	0.8	131
13. ಮೊಟ್ಟೆ	13	13.3	0	173
14. ಹಾಲು	3.6	5.8	4.7	85
15. ಮೊಸರು	3.1	4.0	3.0	60.
16. ಬೆಣ್ಣೆ	–	81.0	–	729
17. ತುಪ್ಪ	–	100	–	900
18. ಎಣ್ಣೆ	–	100	–	900
19. ಸಕ್ಕರೆ	0.1	–	99.4	398
20. ಜೇನುತುಪ್ಪ	0.3	–	79.5	319
21. ಬೆಲ್ಲ	0.4	0.1	95.0	383

ಅನುಬಂಧ–5

ಸಮತೋಲನ ಅಹಾರ

ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸು

ಆಹಾರ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	ಪ್ರೌಢ ಪುರುಷ			ಪ್ರೌಢ ಸ್ತ್ರೀ			ಮಕ್ಕಳು			
	ಶ್ರಮರಹಿತ ಪುರುಷ	ಸಾಧಾರಣ ಶ್ರಮಪಡುವ ಪುರುಷ	ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡುವ ಪುರುಷ	ಶ್ರಮಪಡದ ಸ್ತ್ರೀ	ಸಾಧಾರಣ ಶ್ರಮಪಡುವ ಸ್ತ್ರೀ	ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡುವ ಸ್ತ್ರೀ	1–3 ವರ್ಷ	4–6 ವರ್ಷ	10–12 ಹುಡುಗ	10–12 ಹುಡುಗಿ
ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	460	520	670	410	440	575	175	270	420	380
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು	40	50	60	40	45	50	35	30	450	45
ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು	40	40	40	100	100	50	40	50	50	50
ತರಕಾರಿಗಳು	60	70	80	40	40	100	20	30	50	50
ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು	50	60	80	50	50	60	10	20	30	30
ಹಾಲು	150	200	250	100	150	200	300	250	250	250
ಎಣ್ಣೆ, ಜಿಡ್ಡು, ಕೊಬ್ಬು	40	45	65	20	25	40	15	25	40	35
ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ	30	35	55	20	20	40	30	40	45	45

ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೊಂದಿಸಬಹುದು

ಶೇಕಡ 50 ರಷ್ಟು-ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ (20 ರಿಂದ 30ಗ್ರಾಂ)	1) ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. 2) 5 ಗ್ರಾಂ ಎಣ್ಣೆ/ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
ಶೇಕಡ 100 ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ (40-60 ಗ್ರಾಂ)	1) ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 50 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ/ ಮೀನು, 1 ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ. 2) 10 ಗ್ರಾಂ ಎಣ್ಣೆ, ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅನುಬಂಧ–6

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ)

		ಅಕ್ಕಿ	ಗೋದಿ	ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	ಜೋಳ	ರಾಗಿ
ಪ್ರೋಟೀನು		6.8ಗ್ರಾಂ	11.81	11.10	10.40	7.30
ಮೇದಸ್ಸು		0.5 ಗ್ರಾಂ	1.50	3.60	1.90	1.30
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ		78.2 ಗ್ರಾಂ	71.20	66.20	72.60	72.30
ಥಯಾಮಿನ್	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	0.06	0.45	0.42	0.30	0.20
ನಿಯಾಸಿನ್	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	1.9	5.00	1.80	3.10	2.30
ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	0.06	0.17	1.30	1.30	0.18
ಖನಿಜಗಳು	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	0.60	1.50	1.50	1.60	2.70
ಶಕ್ತಿ	ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ	345	346	342	342	328
ಸುಣ್ಣ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ				25.0	344.0
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ				4.10		3.90

ಅನುಬಂಧ–07

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ)

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ	ಶಕ್ತಿ ಕಿ. ಕ್ಯಾಲೋರಿ	ಪ್ರೊಟೀನ್ ಗ್ರಾಂ.	ಮೇದಸ್ಸು ಗ್ರಾಂ.	ಸುಣ್ಣ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	ಕಬ್ಬಿಣ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	ಥಯಮಿನ್ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	ರೈಬೋ ಮಿಲಿ	ನಿಯಾನಿನ್ ಮಿಲಿ	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಡಲೆಬೇಳೆ	61.2	360	71.1	5.3	202	4.6	0.30	0.15	2.9	3
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	60	347	24	1.4	154	3.8	0.42	0.20	2.0	0
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	75.2	333	22.3	1.7	73	2.7	0.45	0.19	2.0	0
ಸೋಯಾ ಅವರೆ	75.2	432	43.2	19.5	240	10.4	0.73	0.39	3.2	0
ಅಲಸಂದೆ	55	327	24.6	0.7	70	3.8	500	477	1.3	0
ಚನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ	59	346	25.0	0.7	130	2	450(ಮೈಕ್ರೊ)	489	1.5	0
ಹುರಳಿಕಾಳು	57.3	322	25.0	0.5	280	7.6	281	192	1.3	0
ಹೆಸರುಬೇಳೆ	57	334	24.0	51	140	8.4	485	500	2	0

ಅನುಬಂಧ–08

ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

	ಪ್ರೋಟೀನು ಗ್ರಾಂ	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ	ಖನಿಜಗಳು ಗ್ರಾಂ	ಶಕ್ತಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	ಸಿಹಿ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ	ರಂಜಕ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ	ಕಬ್ಬಿಣ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ	ತೇವಾಂಶ ಗ್ರಾಂ
ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ	13.5	13.3	1	173	60	220	2.1	71
ಬಾತುಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ	13.5	13.7	1	181	60	260	2.5	71
ಮೇಕೆ ಮಾಂಸ	21.4	3.6	1.1	109	12	193	–	7
ಮೇಕೆ(ಆಡು)ಲಿವರ್	20.0	3.0	1.3	107	17	–	–	76.3
ಕುರಿ ಮಾಂಸ	18.3	13.3	1.3	194	15.0	150	2.5	71.5
ಕುರಿ ಲಿವರ್	19.3	7.5	1.5	150	10	380	6.3	70.4
ಹಂದಿಮಾಂಸ	18.7	4.4	1.0	114	30	200	2.2	77.4
ದನದ ಮಾಂಸ	22.6	2.6	1.6	114	10	190	0.8	74.3
ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ	25.9	0.6	1.3	109	25	245		72
ಮೀನು	19.5	24	1.5					

ಶಬ್ದಾರ್ಥ

ಅಪಚಯ	–	ಕುಂಠಿತವಾಗುವಿಕೆ
ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ	–	ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುವಂತಹದು
ಅನೂಪ ದೇಶ	–	ಹೆಚ್ಚು ಶೀತವಾತಾವರಣವಿರುವ, ಅತಿಎತ್ತರದ ಗಿಡ ಮರಗಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶ. [ಉದಾ: ಮಡಿಕೇರಿ, ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ]
ಅಸಾತ್ಮ್ಯ	–	ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದೆ ಇರುವ
ಆಮ್ಲರಸ	–	ಹುಳಿರಸ
ಇಕ್ಷು	–	ಕಬ್ಬು
ಉದಶ್ವಿತ್	–	ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಒಂದು ಭೇದ
ಉಷ್ಣ	–	ಬಿಸಿ
ಓಜಸ್ಸು	–	ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಭಾಗ.
ಕಟು	–	ಖಾರ
ಕಷಾಯ	–	ವಗರು
ಕಠಿಣ	–	ಗಟ್ಟಿ
ಖರ	–	ಒರಟು
ಕಾಂಬಲಿಕ	–	ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟು
ಖಡ	–	ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟು
ಕಟ್ವರ	–	ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಒಂದು ಭೇದ
ಕಿಟ್ಟ	–	ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಮಲ ಭಾಗ.
ಕೃತಾನ್ನವರ್ಗ	–	ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅನ್ನದ ತಿನಿಸುಗಳು.
ಕ್ಲೇದ	–	ತೇವಾಂಶ, ನೀರಿನಾಂಶ
ಗುರು	–	ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರು
ಗೋರಸ	–	ಹಾಲು

ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ – ವಿಷಯವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಗುಣ

ಘೃತ – ತುಪ್ಪ

ಚಯ – ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಿಕೆ

ಛಚ್ಛಿಕಾ – ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಒಂದು ಭೇದ

ಜಾಂಗಲ ದೇಶ – ಹೆಚ್ಚು ಒಣ ಹವೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ,ಮ ಗಿಡಮರಗಳು ವಿರಳವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶ. (ಉದಾ.: ಬಳ್ಳಾರಿ, ರಾಯಚೂರು, ಗುಲ್ಬರ್ಗ)

ಜೀವವಸ್ತು ಕ್ರಿಯೆ/
ಜೀವಸ್ತು ಕರಣ – ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ. (ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುವ ಹಂತಗಳಲ್ಲೊಂದು)

ತಕ್ರ – ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಒಂದು ಭೇದ

ತಿಕ್ತ – ಕಹಿ

ತಿತ್ತಿರ – ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪಕ್ಷಿ. ಗೌಜುಗದ ಪಕ್ಷಿ

ತೀಕ್ಷ್ಣ – ಚುರುಕಾದ

ತೈಲ – ಎಣ್ಣೆ

ತ್ರಿ ದೋಷ – ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗು ಕಫಗಳು

ದಧಿ – ಮೊಸರು

ದ್ರವ – ತರಲ

ಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ – ಗ್ರಹಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ

ಪಾಚಕ ಪಿತ್ತಿ – ಆಹಾರವನ್ನು ಉದರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ರಸ.

ಪಂಚಮಹಾಭೂತ – ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ಗಾಳಿ, ಆಕಾಶಗಳು

ಪಾನಕ – ಶರಬತ್ತು

ಪಿಚ್ಛಿಲ – ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ

ಪೀಯೂಷ – ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲು. ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು, ಅಮೃತ.

ಪೇಯ – ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗಂಜಿ

ಪೊಂಗಲ್ – ಹುಗ್ಗಿ, ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು.

ಪ್ರಕೃತಿ – ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳು.

ಬಲ್ಯ – ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ

ಬೃಂಹಣ – ಶರೀರವನ್ನು ದಪ್ಪಮಾಡುವ

ಮಧುರ ರಸ – ಸಿಹಿ ರಸ

ಮೂತ್ರಲ – ಮೂತ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ

ಮೂತ್ರರೋಧಕ – ಮೂತ್ರದ ತಡೆಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ

ಮೇಧ್ಯ – ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ

ಮಂದ – ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದ

ಮಂಡ – ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗಂಜಿ

ಮೃದು – ಮೆದುವಾದ

ಯೂಷ – ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು

ರಸಾಲಾ – ಸೀಕರಣಿ

ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು – ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೆದ, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ

ರೂಕ್ಷ – ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ರಹಿತ ಒಣಗಿದ

ಲಘು – ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾಗಿರುವ/ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲದ್ದು

ಲವಣ – ಉಪ್ಪು

ವಿಶದ – ಸ್ವಚ್ಛವಾದ

ವಿಲೇಪಿ – ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗಂಜಿ

ವಿಪಾಕ – ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ರಸ

ವೀರ್ಯ – ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಗುಣ

ವ್ಯಂಜನ – ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿಕೊಡುವಂತಹ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷ ಮತ್ವ	–	ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ
ಶಾಖಾ	–	ತರಕಾರಿಗಳು
ಶಿಥಿಲ	–	ಟೊಳ್ಳು, ಪೊಳ್ಳು, ದುರ್ಬಲ.
ಶೀತ	–	ತಣ್ಣನೆಯ
ಶೂಕ ಧಾನ್ಯ	–	ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ
ಶಿಂಬಿ ಧಾನ್ಯ	–	ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ
ಷಡ್ರಸ	–	ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಕಹಿ, ವಗರು
ಸರ	–	ಗಮನ/ ಚಲನೆ
ಸಪ್ತ ಧಾತು	–	ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ
ಸಾತ್ಮ್ಯ	–	ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ
ಸ್ಥಿರ	–	ಅಲುಗಾಡದಿರುವ / ನಿಶ್ಚಲವಾದ
ಸ್ನಿಗ್ಧ	–	ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶಯುಕ್ತ
ಸೂಕ್ಷ್ಮ	–	ಅತಿ ಸಣ್ಣ
ಸ್ಥೂಲ	–	ದೊಡ್ಡದಾದ
ಸಾಂದ್ರ	–	ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಮಂದವಾದ
ಸೈಂಧವ, ಸೌವರ್ಚಲ, ಕೃಷ್ಣ, ಬಿಡ, ಸಾಮುದ್ರ, ಔದ್ಭಿದ, ರೋಮಕ ಪಾಂಸುಜ–		ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಉಪ್ಪುಗಳು
ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ	–	ನಯವಾದ
ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು	–	ಗುರೆಳ್ಳು

ಉಪಯುಕ್ತ
ಔಷಧ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆ

(ಕ್ರಮವಾಗಿ)

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು (Botanical name)

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರು

ಸ್ವರೂಪ

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ









ಜೀರಿಗೆ : Cuminum cyminum Linn

Cumin Seeds

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಬೀಜಗಳು

ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಜ್ವರ



ಮೆಣಸು : Piper nigrum Linn
Black Pepper
ಬಳ್ಳಿ
ಕಾಳುಗಳು
ನೆಗಡಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಕ್ರಿಮಿ (ಜಂತುಹುಳ), ಕೆಮ್ಮು



ಶುಂಠಿ : Zingiber officinale Linn

Ginger

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಕಂದ

ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೋವು, ಆಮವಾತ (ಕೀಲುನೋವು), ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ





ಅರಿಶಿನ : Curcuma longa Linn

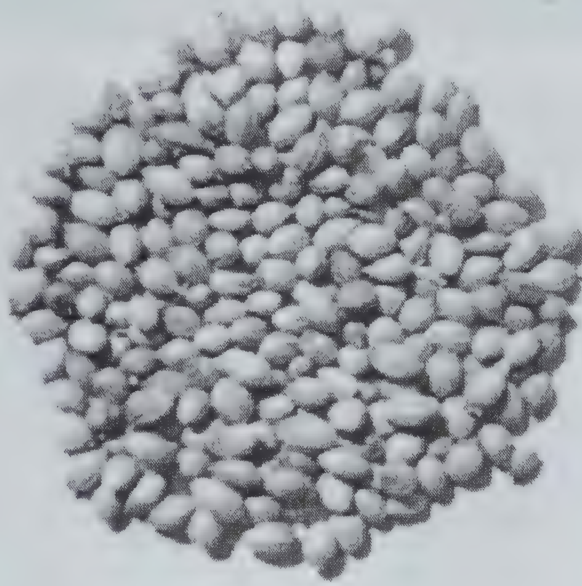
Turmeric

ಸಣ್ಣ ಗಿಡ

ಕಂದ

ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜಂತುಹುಳ, ಮೊಡವೆಗಳು, ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ)





ಧನಿಯ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) **Coriandrum sativum Linn**

Coriander Seeds

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಗಿಡದ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ

ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ತಲೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ವಾಂತಿ, ಮೈಕೈ ಉರಿ





ಹಿಂಗು : **Ferula narthex Bioss**

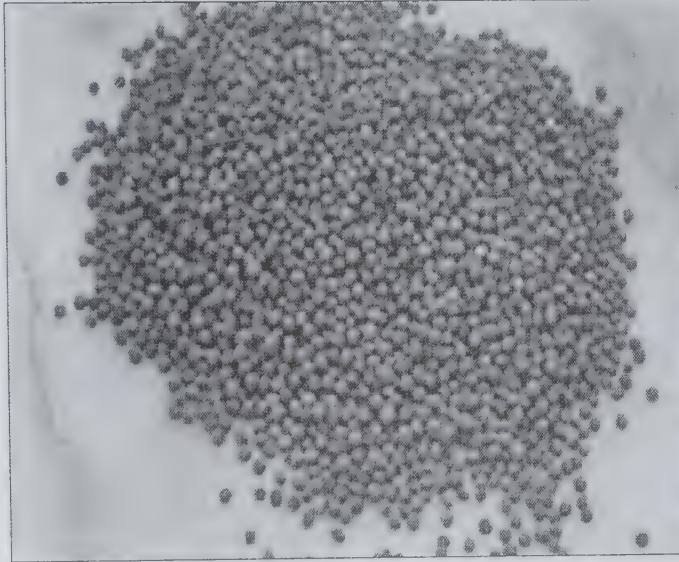
Asafoetida

ಚಿಕ್ಕಮರ

ಅಂಟು (ನಿರ್ಯಾಸ)

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ





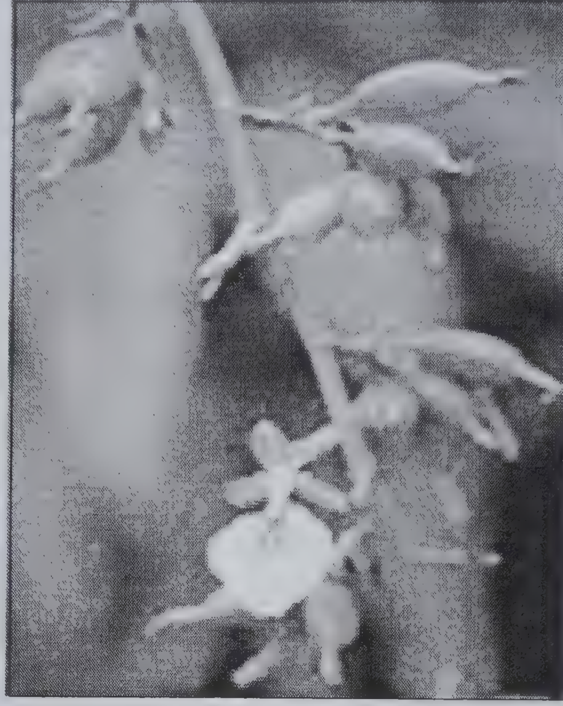
ಸಾಸಿವೆ : Brassica campestris linn

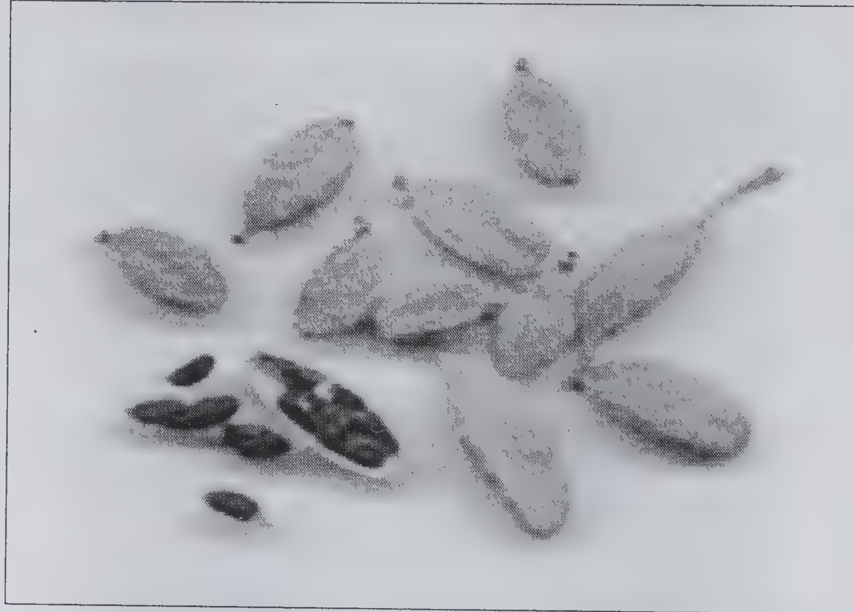
Mustard

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು





ಏಲಕ್ಕಿ : Elettaria cardamomum Maton

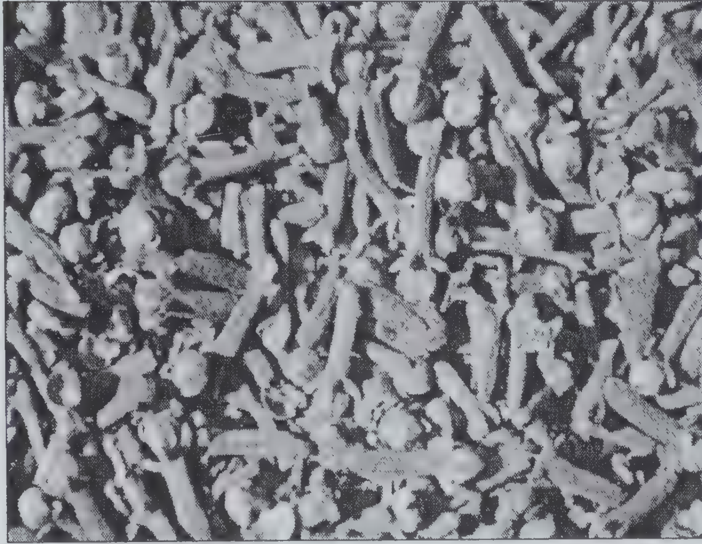
Cardamom

ಗಿಡ

ಬೀಜಗಳು

ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು, ಅರುಚಿ, ಅಜೀರ್ಣ





ಲವಂಗ : **Syzygium aromaticum Linn**

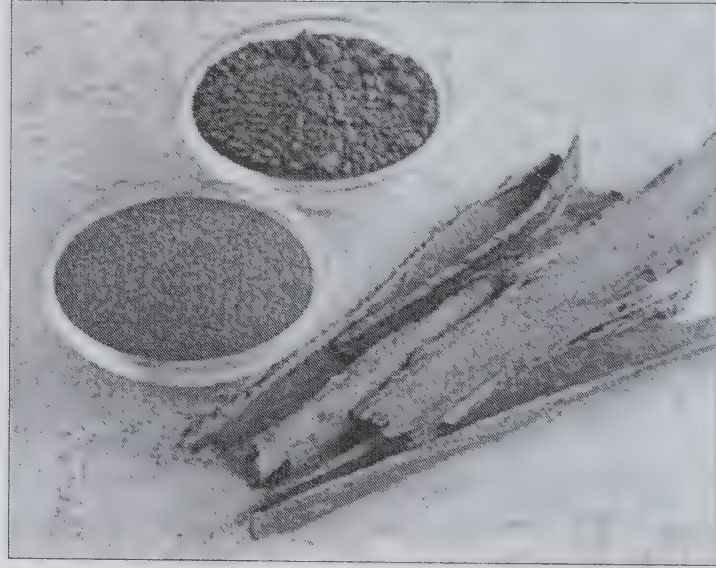
Clove

ಮರ

ಮೊಗ್ಗು (ಲವಂಗ), ಎಣ್ಣೆ

ಹಲ್ಲುನೋವು, ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಅರುಚಿ, ಅಜೀರ್ಣ





ಚಕ್ಕೆ : Cinnamomum zeylanicum Blume

Cinnamon

ಮರ,

ಮರದ ತೊಗಟೆ

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಅರುಚಿ, ಅಜೀರ್ಣ



ಕರ್ಪೂರ : Cinnamomum Camphora Nees & Eberm

Camphor

ಮರ

ಅಂಟು (ನಿರ್ಯಾಸ)

ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಕಣ್ಣುರೋಗಗಳು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಅರುಚಿ



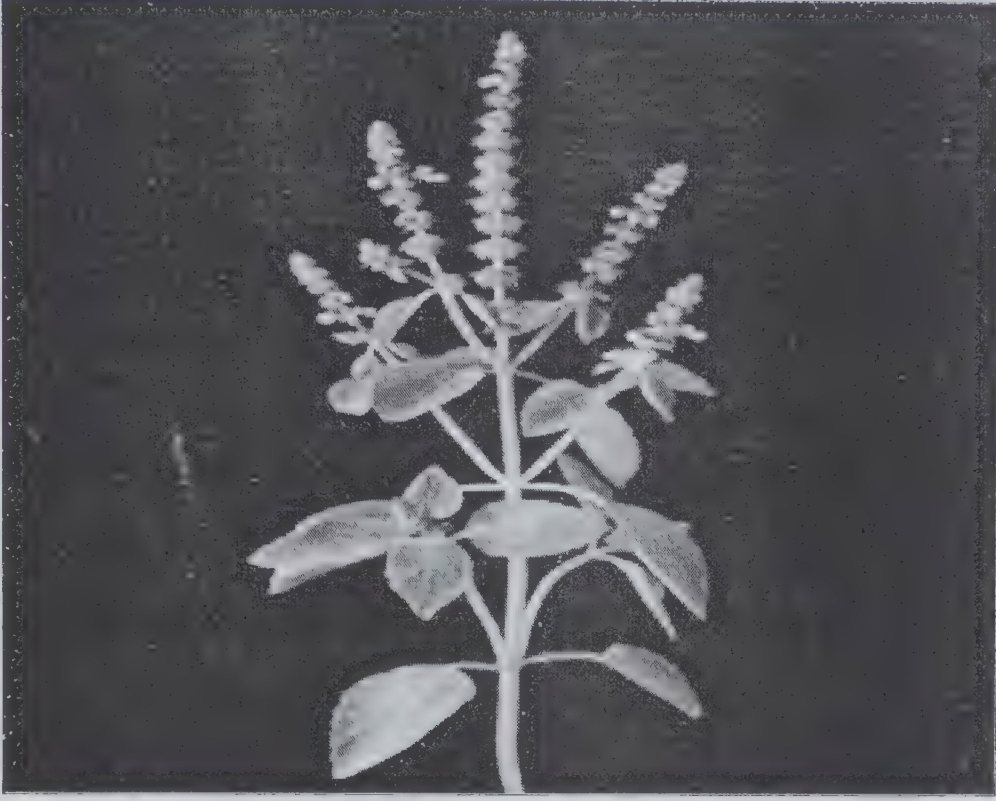
ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ : **Tinospora cordifolia**

Tinospora

ಬಳ್ಳಿ

ಕಾಂಡ, ಪತ್ರ (ಎಲೆಗಳು)

ಕಾಮಾಲೆ, ಜ್ವರ, ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ), ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ, ರಕ್ತಪ್ರದರ



ತುಳಸಿ : Ocimum sanctum Linn

Basil

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಎಲೆಗಳು, ಹೂ, ಬೀಜಗಳು

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಕ್ರಿಮಿ, ಚರ್ಮರೋಗ



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ : Coleus amboinicus
Country Borage
ಸಣ್ಣಗಿಡ
ಎಲೆಗಳು, ಕಾಂಡ
ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ



ಮೂಲಂಗಿ : **Raphanus sativus Linn**

Radish

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಕಂದ, ಬೀಜಗಳು

ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಾಸ, ಅಜೀರ್ಣ



ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು : Basella rubra

ಬಳ್ಳಿ

ಎಲೆಗಳು, ಪಂಚಾಂಗ

ಅಜೀರ್ಣ, ವಿಬಂಧ, ಗಾಯ, ಜ್ವರ, ಶೀತಪಿತ್ತ, ಪಾದದಾರಿ (ತೈಲ), ದಾಹಹರ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು



ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು: Alternanthera sessils Linn

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವ ಬಳ್ಳಿ

ಸೊಪ್ಪು

ಅತಿಸಾರ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಜ್ವರ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಹಾಲುವರ್ಧಕ,
ನೇತ್ರರೋಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಠಿಕವಾದ ಗಿಡ



ದಾಳಿಂಬೆ : **Punica granatum**

Pomegranate

ಮರ

ಹಣ್ಣು, ಸಿಪ್ಪೆ

ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆ: ಶುಕ್ರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಬಲಕ್ಷಯ, ಜ್ವರ, ಹೃದ್ರೋಗ

ಸಿಪ್ಪೆ: ಅತಿಸಾರ, ಜಂತುಹುಳ, ಗ್ರಹಣಿರೋಗ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರ



ಮುಳ್ಳುಹರಿವೆಸೊಪ್ಪು Amaranthus spinosus Linn
Prickly Amaranth
ಸಣ್ಣಗಿಡ,
ಕಾಂಡ, ಎಲೆಗಳು, ಪಂಚಾಂಗ, ಬೇರು
ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರ, ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ, ಸ್ತನ್ಯಕ್ಷಯ, ದಾಹ, ವಿಬಂಧ



ತೊಂಡೇಕಾಯಿ : **Coccinia indica W & A**

Ivy Gourd

ಬಳ್ಳಿ

ಕಾಯಿಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಶಯ್ಯಾಮೂತ್ರ, ಕೆಂಪುಬಟ್ಟೆ, ಸ್ತನ್ಯಕ್ಷಯ, ಶೋಥ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ



ಲೋಳೆಸರ : **Aloevera Linn**

Indian Aloe

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಎಲೆಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಋತುಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು



ಆಡುಸೋಗೆ : Adhatoda vasica

Malabarnut

ಗಿಡ

ಎಲೆಗಳು

ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಬಿಳಿಸೆರಗು



ಒಂದೆಲಗ: Centella asiatica Linn
Indian pennywort
ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವ ಬಳ್ಳಿ
ಎಲೆಗಳು, ಕಾಂಡ, ಪಂಚಾಂಗ
ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಾಮಾಲೆ



ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: **Emblica officinalis**

Emblicmyrobalans

ಮರ

ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಲೆ

ಜ್ವರ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಕಾಮಾಲೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆ, ವಾಂತಿ, ಗಾಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಸರ್ಪಹುಣ್ಣು, ಸಂಧಿವಾಯು, ಸ್ವರಭಂಗ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ



ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು : Citrus acida Linn

Lemon

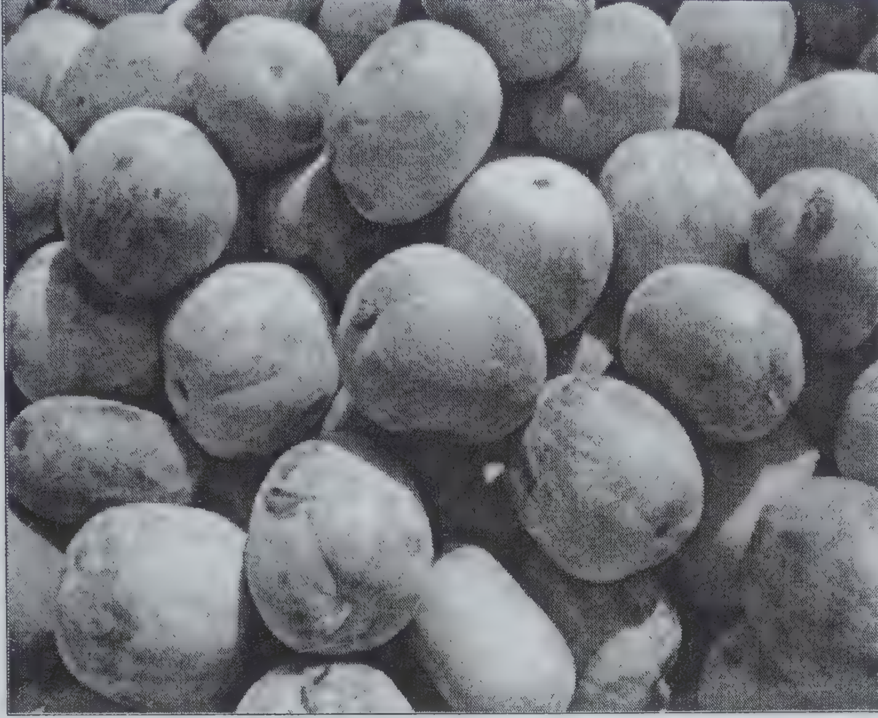
ಸಣ್ಣಮರ/ಪೊದೆ

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಅರುಚಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ವಾಂತಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಜ್ವರ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ರಕ್ತಹೀನತೆ



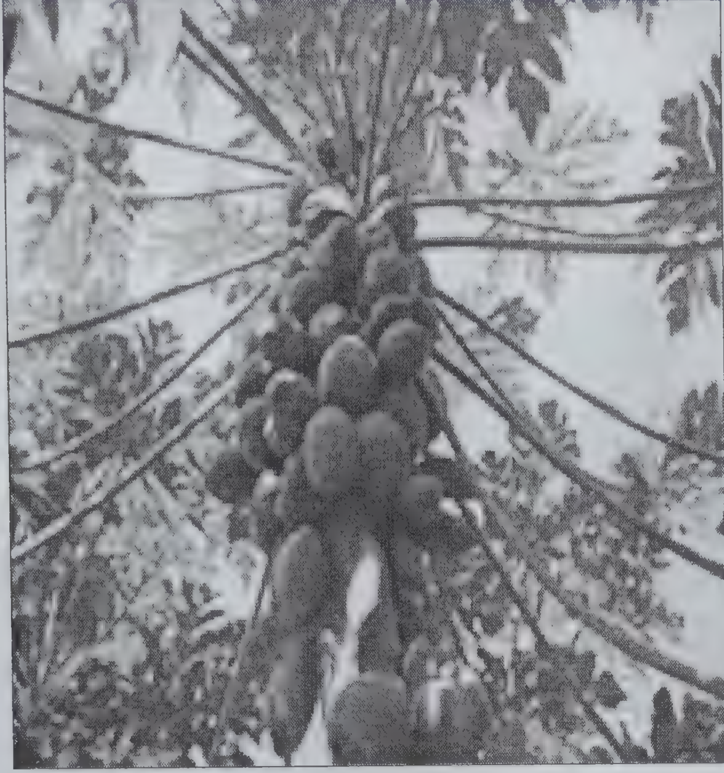
ನುಗ್ಗೆ : Moringa oleifera
Drumstick Tree
ಮರ
ಕಾಯಿ, ಪತ್ರ
ಕುರು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕೆಮ್ಮು, ನೇತ್ರರೋಗಗಳು



ಬೂದಗುಂಬಳಕಾಯಿ: Benincasa hispida
Ashgourd
ಬಳ್ಳಿ
(ಕಾಯಿ) ಹಣ್ಣು
ಉನ್ಮಾದ, ಮೂತ್ರರೋಗ, ಮೂತ್ರಗತಹರಳು (ಕಲ್ಲು) ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ರಸಾಯನಾರ್ಥ



ಪಡವಲಕಾಯಿ: Trichosanthus dioica
Snakegourd
ಬಳ್ಳಿ
(ಕಾಯಿ) ಹಣ್ಣು
ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ಜಂತುಹುಳ, ಜ್ವರ, ಸಕ್ಕರೆಖಾಯಿಲೆ, ಶುಕ್ರದೌರ್ಬಲ್ಯ





ಪಪ್ಪಾಯ: Carica papaya

Papaya

ಸಣ್ಣಮರ

ಹಣ್ಣು: ಮಲಬದ್ಧತಾ

ಕಾಯಿ: ಅತೀ ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸಬಾರದು



ಹಾಗಲಕಾಯಿ Mamordica charantia
Bitter gourd

ಬಳ್ಳಿ,
ಕಾಯಿ
ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕುರು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು,
ಶೀತಪಿತ್ತ (ಪಿತ್ತ ಗಂಧೆ), ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಮಧುಮೇಹ)



ಈರುಳ್ಳಿ : **Allium Cepa**

Onion

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಕಂದಮೂಲ, ಎಲೆಗಳು

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಅರುಚಿ, ಬಲಕ್ಷಯ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಅಜೀರ್ಣ



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ : **Allium sativa**
Garlic
ಸಣ್ಣಗಿಡ
ಕಂದಮೂಲ
ವಾತರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಬಲವರ್ಧಕ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ



ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ : Amorphophallus campanulatus Blume

Elephants foot

ಸಣ್ಣಗಿಡ

ಗಡ್ಡೆ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಜಂತುಹುಳ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಪ್ಲೀಹವೃದ್ಧಿ



ಮಾವು : Mangifera indica Linn

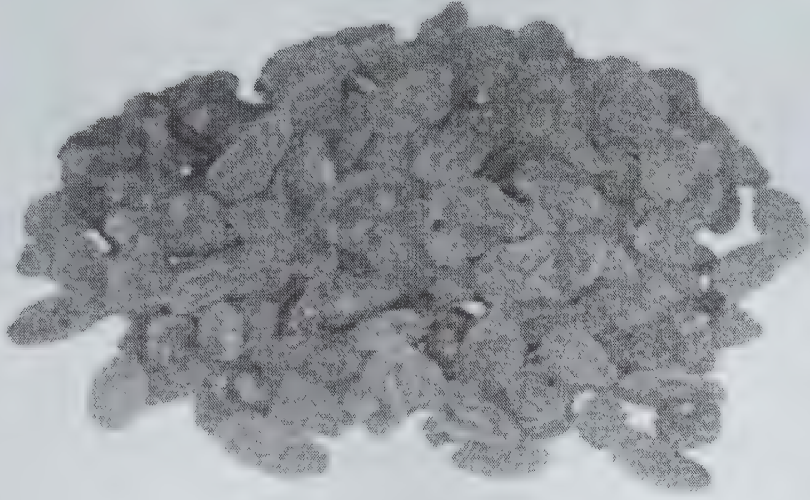
Mango

ಮರ

ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ

ಅರುಚಿ, ಬೃಂಹಣ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಬಲವರ್ಧಕ, ಹೃದ್ರೋಗ





ದ್ರಾಕ್ಷಿ : **Vitis vinifera Linn**

Grapes

ಬಳ್ಳಿ

ಹಣ್ಣು

ವಿಬಂಧ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಅರುಚಿ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಬಲವರ್ಧಕ, ಬೃಂಹಣ, ಜ್ವರ, ಕಾಸ, ದಮ್ಮು



ಖರ್ಜೂರ : **Phoenix sylvestre**

Dates palm

ಮರ

ಹಣ್ಣು

ಕಾಸ, ದಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಜ್ವರ, ದಾಹ, ಸೊಂಟನೋವು, ನಡುನೋವು (ಗೃಧ್ರಸಿ) ವಾತರೋಗ



ತೆಂಗಿನಮರ : Cocos nucifera Linn
Coconut tree
ಮರ
ಕಾಯಿ
ಚರ್ಮರೋಗ, ಉದರರೋಗ, ಮೂತ್ರರೋಗ, ವೃಷ್ಯ, ಕೇಶವರ್ಧಕ





ಬಾದಾಮಿ : Prunus amygdalus

Almond

ಮರ

ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ

ಕ್ಷತಕ್ಷೀಣ, ವಾತರಕ್ತ, ಶಿರೋಗತರೋಗ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ವೃಷ್ಯ, ಮೇಧ್ಯ





ಸೋರೆಕಾಯಿ : Lagenaria vulgaris Ser

Bottle gourd

ಬಳ್ಳಿ

ಕಾಯಿ

ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ರುಚಿಕರ, ಬಲವರ್ಧಕ

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯೌಷಧಗಳು

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ– ಕನ್ನಡಾನುವಾದ– ಡಾ. ಎನ್.ಎಲ್. ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ.
2. ಭಾವಪ್ರಕಾಶ ನಿಘಂಟು– ಆಂಗ್ಲಾನುವಾದ– ಡಾ. ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಕಂಠಮೂರ್ತಿ
3. ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ (ವಾಲ್ಯೂಮ್ 1+2)–ಆಂಗ್ಲ– ಡಾ.ಎಂ.ಎಸ್. ಸ್ವಾಮಿನಾಥನ್
4. ಸೋಷಿಯಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್ ಮೆಡಿಸನ್– ಪಾರ್ಕ್ & ಪಾರ್ಕ್
5. ಮೆಡಿಸಿನಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ ಆಫ್ ಯುವರ್ ಫುಡ್– ಡಾ. ಅಮಾನ್
6. ಫುಡ್ ದಟ್ ಹಾರ್ಮ್& ಫುಡ್ ದಟ್ ಹೀಲ್ಸ್– ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್ ವಿಶೇಷಾಂಕ
7. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ– ಡಾ. ಟಿ.ಎಲ್. ದೇವರಾಜು
8. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ – ಡಾ.ಎಂ.ವಿ. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ
9. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್– ಡಾ. ಸುನಂದಾ ರಾನಡೆ
10. ಕ.ರಾ.ಮು.ವಿ. ಇದರ ಪಿಜಿಡಿಎಫ್‌ಎನ್ ಪಠ್ಯಗ್ರಂಥಗಳು
11. ಬಯೋಜೆನಿಕ್ ಸೀಕ್ರೆಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಫುಡ್ ಇನ್ ಆಯುರ್ವೇದ– ಡಾ.ಎಲ್.ಪಿ. ಗುಪ್ತ.
12. ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ಭೈಷಜ್ಯ ಕಲ್ಪನ– ಡಾ. ಶೋಭಾ ಹಿರೇಮಠ್
13. ನ್ಯೂಟ್ರಿಷಿನಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಫುಡ್ಸ್– ಎನ್.ಗೋಪಾಲನ್ ಮತ್ತಿತರರು
14. ಚರಕ ಸಂಹಿತ– ಆಂಗ್ಲಾನುವಾದ– ಡಾ. ಭಗವಾನ್‌ದಾಸ್
15. ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರ–ಹಿಂದಿ ಅನುವಾದ
16. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ–ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ– ಡಾ. ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ
17. ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಸೂತಿತಂತ್ರ ಏವಂ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ– ಡಾ. ಪ್ರೇಮಾವತಿ ತಿವಾರಿ.
18. ಹಸಿರು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಸಿರು ಆರೋಗ್ಯ– ಕರ್ನಾಟಕ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಬೈಫ್ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ.
19. ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ– 20. ಅಗಸ್ಟ. ಶನಿವಾರ 2011: ಲೇಖಕ– ಸುಭಾಸ.ಎಸ್. ಮಂಗಳೂರು
20. ಅಂತರ್ಜಾಲ– ವಿಕಿಪೀಡಿಯಾ
21. ಒಂಟಿಕೊಪ್ಪಲ್ ಮೈಸೂರು ಪಂಚಾಂಗ.

ಪದಸೂಚಿ

ಇ

ಈ

ಉ ಊ

ಋ

ಎ ಏ

ಒ

ಖ

ಗ

ಘ

ಚ

ಛ

ಜ

ದ ಧ

ನ

ಪ

ಬ

ಮ

ಯ

ರ

ಲ

ವ

ಶ

ಷ

ಸ

ಹ

'ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ' ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಟಣೆ

- ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ
- ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ
- ಗೃಹವೈದ್ಯ ಪ್ರದೀಪಿಕ
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ

ಆಯುಷ್– ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಂ. ಪ್ರಕಟಣೆ

- ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ
- ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ
- ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
(ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಂ)
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ